

SE SOIGNER Naturellement

Bimestriel gratuit

N° 66 - Janvier/Février 2015

www.sesoignernaturellement.fr



• 5 résolutions
contre la
déprime hivernale

• Santé : prenez
soin de votre vessie

• Hiver : les gestes
santé auxquels
on ne pense jamais !

• Soulagez
vos maux de tête

DOSSIER

La phytothérapie en France



Entretien EXCLUSIF avec
Matthieu Ricard



IMPRIM'VERT : Volonté commune de
réduire les impacts environnementaux
liés aux activités de l'imprimerie



PEFC : Promouvoir la gestion durable de la forêt

« Toutes nos plantes sont originaires d'Inde,
elles sont sélectionnées et importées par nos soins
puis analysées, contrôlées et mises en oeuvre en France »



**NATURELS ET BIO
NON TESTÉ
SUR LES ANIMAUX
FABRIQUÉS EN FRANCE**



Crème de nuit au Tulsi

► Détoxifie la peau pour
un teint lumineux au réveil



Crème Triphala visage

► Tonifie et régénère la peau
pour un teint éclatant



Gommage visage au Triphala

► Un nettoyage doux et en profondeur



Gel pour le corps au Shatavari

► Soin nourrissant et protecteur



Gel articulaire au Boswellia

► Bien-être dès la première application

Une ligne de soins éthique et naturelle



www.ayurvana.fr

Rejoignez-nous sur





Studio St Honoré

La phytothérapie

Dans Se Soigner Naturellement, nous parlons souvent des médecines traditionnelles qui viennent d'ici et d'ailleurs, notamment l'Ayurvèda, qui est ma grande passion. Mais il ne faudrait pas oublier qu'en France aussi il y a une culture populaire de la médecine.

Nos aïeules savaient reconnaître les plantes et les préparer pour soigner toute la famille. C'était un savoir transmis de génération en génération, avec la même évidence que les recettes de cuisine ! Il faut dire que notre pays regorge de végétaux essentiels à notre bien-être et l'erreur a sans doute été de laisser s'éteindre ce savoir ancestral et pire... De s'en être moqué !

Avec l'apparition massive des médicaments, la phytothérapie a peu à peu été reniée au début du XXème siècle jusqu'à ce que le régime de Vichy la condamne définitivement. Définitivement ? Non pas complètement, car aujourd'hui, il y a une véritable prise de conscience de ce savoir. Et quand cette reconnaissance est mêlée aux outils scientifiques qui permettent d'extraire le meilleur de la plante et d'en faciliter l'usage, c'est presque une nouvelle méthode de soin totalement naturelle qui s'éveille !

Jean-Marc Réa
Directeur de la publication



SE SOIGNER
Naturellement

**Vous souhaitez recevoir chez vous
et GRATUITEMENT
le prochain Se Soigner Naturellement ?**

Renvoyez ce coupon-réponse* à :
Se Soigner Naturellement, BP 40036, 95332 DOMONT CEDEX

Nom Prénom.....
Adresse
Code Postal..... Ville.....
Email : Tél. :

Inscrivez-vous à notre
NEWSLETTER
sur le site
www.sesoignernaturellement.fr

* Offre limitée à un envoi par foyer - Retournez ce coupon-réponse affranchi au tarif en vigueur
Vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent



Soyez certain d'être
toujours bien informé :
abonnez-vous GRATUITEMENT
à la Newsletter sur
www.sesoignernaturellement.fr

SE SOIGNER Naturellement

Le magazine gratuit Se Soigner Naturellement est une publication des éditions PRESSE-TOI.

Administration, rédaction, publicité, abonnements :

Se Soigner Naturellement, BP 40036,
95332 Domont CEDEX.

Directeur de la publication :

Jean-Marc Réa

Rédactrice en chef :

Laurence Gauthé

redaction@presse-toi.fr

Partenariats :

contact@presse-toi.fr

Publicité : Véronique Patin

01.39.59.92.98

Imprimé par Mordacq Imprimeries,
ZI du Petit Neufpré,
62120 Aire-sur-la-Lys

Rédacteurs qui ont participé à ce
numéro : Fabienne Bughin, Armanda
Dos Santos, Dr Patricia Martel, Palmyre
Mégard-Lefèbvre, Dr Marie-Claude
Patron, Erwan Villard.

**Nous remercions Matthieu Ricard
pour son aimable collaboration.**

ISSN 2272-9305 © PRESSE-TOI.

Tous droits réservés.

Dépôt légal : Janvier 2015.

Les opinions exprimées dans ce maga-
zine n'engagent que leurs signataires.

Crédits photos : ©fotolia.com

Pour Matthieu Ricard : ©Raphaele

Demandre

www.sesoignernaturellement.fr



Suivez-nous sur Facebook
www.sesoignernaturellement.fr



Volonté commune de
réduire les impacts
environnementaux liés aux
activités de l'imprimerie



Promouvoir la gestion
durable de la forêt



Parlons de tout

Page 6

Bon à savoir

5 résolutions
contre la déprime hivernale
p. 30



SOMMAIRE

| Editorial p. 3

| Parlons de tout p. 6

| Dossier
Histoire de la phytothérapie
en France
p. 12

| Le point santé
La vessie, ce petit organe
si prompt à s'enflammer
p. 20

| C'est de saison
Hiver, les gestes santé auxquels
on ne pense jamais
p. 24





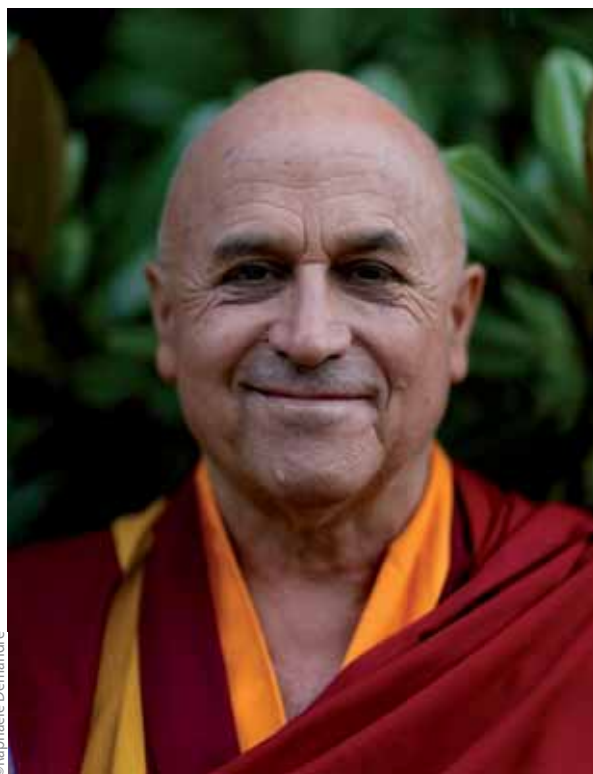
**Recette
végétarienne**
p. 38



Dossier

**La phytothérapie en France :
une histoire semée d'embûches**

Page 12



©Raphaële Demandré

Entretien exclusif avec Matthieu Ricard
**"Aider chaque être à trouver
l'authentique bonheur"**

p. 26

Entretien avec Matthieu Ricard

Aider chaque être à trouver
l'authentique bonheur
p. 26

Bon à savoir

5 résolutions
contre la déprime hivernale
p. 30

Bien-être

Les maux de tête : comment les soulager
p. 32

Se soigner avec l'Ayurvéd

Le secret des 6 saveurs
p. 34

Les p'tits bonheurs de Fabienne

Le pfaffia
p. 38

Recette végétarienne p. 38

Remue-Méninges (jeux) p. 40

Le labo des plantes

Garder un air sain, fenêtres fermées,
grâce aux plantes dépolluantes
p. 42

Conseils & Astuces,

Courrier des lecteurs p. 44

Agenda des salons p. 46



Plantes & Veto

Soins naturels pour chiens et chats



A partir de connaissances approfondies des plantes et des nutriments, **Plantes & Veto** a sélectionné les meilleures associations pour le bien-être et la santé des chiens et des chats. Les professionnels du monde animal, de la phytothérapie et de la naturopathie ont ainsi élaboré des solutions efficaces pour nos compagnons à quatre pattes.

Avec Plantes et Veto,

ils sont :

> **Actifs,**
> **Toniques,**
> **Résistants...**
et heureux de
vous avoir
pour maître !

- ✓ Votre compagnon se gratte à longueur de journée et pourtant vous êtes certain qu'il n'a pas de puces ?
Anti-Démangeaisons (en usage interne)
Une peau nette et rééquilibrée
- ✓ Pour apaiser ses douleurs articulaires, vous souhaitez des solutions naturelles qui ont déjà fait leurs preuves ?
Articulations (en usage interne)
Votre compagnon retrouve le plaisir de bouger
(Glucosamine, Chondroïtine et Harpagophytum)
- ✓ Diarrhées, vomissements, perte de vitalité, sans qu'il s'agisse d'une maladie, ces symptômes signifient qu'une purge est nécessaire...
Vermifuge (en comprimés ou en version liquide)
Le nettoyage intestinal
- ✓ Puces, tiques, quelle solution ?
Anti-Tiques et Puces (Usage externe)
L'efficacité du naturel sur les indésirables
- ✓ Votre compagnon aurait bien besoin d'une dose de vitalité ?
Anti-Âge (Usage interne)
Le tonique qui atténue les effets du temps



www.plantes-et-veto.com

ENVIRONNEMENT

La "déforestation" maritime, autre fléau écologique



On voit nettement les trous béants s'ouvrir sur les photos satellites quand des kilomètres d'arbres sont abattus sur notre planète, mais on se rend moins compte de la disparition des plantes dans les mers. Pourtant 29% d'entre elles ont disparu.

Il ne s'agit pas seulement d'un drame esthétique pour les plongeurs, mais bien d'un réel problème pour l'environnement puisque la végétation marine capterait deux fois et demi plus de carbone par kilomètre carré que les forêts terrestres. Sa destruction pourrait donc bouleverser l'équilibre gazeux de notre planète.

Source : *Maxisciences*

LA VIE DES BÊTES

Les chimpanzés parlent entre eux... Par gestes



« Gratte-moi », « grimpe sur mon dos » et 64 autres gestes types ont été recensés par des scientifiques britanniques.

Pendant deux ans, l'équipe a filmé 50 chimpanzés vivant en liberté en Ouganda. Ils ont donc pu apprécier la richesse de leurs échanges qui peut aller de simples demandes basiques comme « arrête » à des négociations sociales importantes. Certains gestes sont particulièrement éloquentes,

mâcher une feuille, par exemple, appelle clairement l'attention sexuelle de l'autre. Quand une maman montre sa plante de pied, elle ordonne à son petit de lui monter sur le dos.

Cette étude est la première qui permet d'analyser le langage des chimpanzés en liberté, dans leur véritable vie quotidienne.

Source : *The Meanings of Chimpanzee Gestures*, Catherine Hobaiter, Richard W. Byrne, *Current Biology*, Vol. 24, Issue 14, p1596-1600 Published online: July 3, 2014

ANIMAUX

Pro Anima : un président engagé depuis 15 ans



Coup de chapeau au Pr Jean-François BÉQUAIN qui depuis de nombreuses années se bat contre l'expérimentation animale. Dans un édito de l'automne dernier, le Professeur a souligné le gâchis de certaines expérimentations qui ont donné naissance à des médicaments inadaptés pour l'homme. Car l'homme et l'animal n'ont pas la même génétique, on le sait depuis longtemps !

L'association Pro Anima propose donc des alternatives : « *Les progrès de la biologie, moléculaire, cellulaire, bio mathématiques, méthodes par ordinateur, les techniques d'imageries perfectionnées ou d'organes en perfusion sont à disposition* ». Autant de perspectives qui épargneront les animaux et pour lesquelles le combat continue.

Source : *Pro Anima* n°74 – septembre 2014
Contacter ProAnima : <http://www.proanima.fr/>

Pour votre bien-être, il faut : des fleurs, des abeilles et le savoir-faire de L'Abeille Forestière



*Gelée Royale :
la plus parfaite
des substances
naturelles pour
ne plus jamais
être fatigué.*

- Gelée Royale fraîche :
la **VITALITÉ** à la cuillère !



DÉFENSES NATURELLES

- Altaler est une formulation unique qui allie pollen et plantes contre les allergies.
- Le Spray à la propolis apaise la gorge et rafraîchit l'haleine.



- Sirop sommeil : un subtil équilibre entre propolis, miel et plantes apaisantes.



GELÉE ROYALE : Source de tonus et de longévité.

- Notre Ginseng est du Panax Meyer, le seul à offrir toutes les propriétés «Forme et Vitalité» traditionnellement reconnues au Ginseng.



- Riche en protéines, notre pollen est un concentré énergétique, source de minéraux et vitamines.

Abeille Forestière : la recherche de l'efficacité

www.abeille-forestiere.com

SANTÉ

Comment l'industrie agro-alimentaire nous rend accros !



Michael Moss a reçu le prix Pulitzer en 2010 pour son travail sur la viande contaminée. Cette fois, il revient avec un livre « Sucre, sel et matières grasses, comment les industriels nous rendent accro », dans lequel il a mené une enquête sur les leviers utilisés par l'agro-alimentaire pour nous rendre accros aux plats préparés et aux sucreries.

Pendant plusieurs années, le journaliste a rencontré des professionnels et d'anciens cadres du secteur agro-alimentaire. Ses conclusions, sans être vraiment surprenantes, sont édifiantes !

Il existe un triptyque fatal pour notre santé, mais flatteur pour nos papilles que les industriels ont réussi à mettre au point : sucre, sel et matières grasses. Ils sont judicieusement dosés pour nous rendre heureux à chaque bouchée grâce à des calculs et des recherches scientifiques bien loin de la cuisine traditionnelle.

En effet, c'est une artillerie de compétences qui se cache derrière les plats préparés, du plus attendu comme le cuisinier, au plus surprenant, comme le psychologue. Car ne pensez pas que vous développez une appétence pour du hachis Parmentier

gluant par hasard... Tout est étudié pour atteindre le point parfait de satisfaction, celui-là même que Coca-Cola maîtrise avec brio. Sa recette du Coca le rend « oubliaable » pour indiquer à notre cerveau qu'il peut en absorber plus, sans écœurement. Nommé le « bliss point », cet état de satisfaction parfait, d'équilibre absolu qui nous rend accro et nous pousse à en vouloir davantage est le Graal de tous les industriels. Ils déboursent d'ailleurs des millions chaque année pour financer des études en laboratoire sur notre cerveau, notre palais, nos émotions, nos appétences et combiner tout cela dans un plat préparé que nous achetons avec le sourire au supermarché.

On sait pourtant que le sucre, le sel et les matières grasses peuvent avoir de graves conséquences sur l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète ou l'hypertension, entre autres. Puisque les industriels ont adopté cette stratégie, c'est à nous d'agir et de reprendre le contrôle de nos fourneaux !

Source : « Sucre, sel et matières grasses, comment les industriels nous rendent accro », Michael Moss, sept. 2014, éd. Calmann-Lévy

INSOLITE

Ces plantes dévoreuses



Le Nepenthes est sans doute la plus fascinante des plantes carnivores. C'est en effet la seule à être en mesure de capturer des rats ou des oisillons.

Découverte en Europe au milieu du XVII^e siècle, elle a une forme étrange en forme de petit vase avec couvercle qui intrigue.

Les Nepenthes sont des plantes terrestres qui forment de grandes lianes grimpant dans les arbres, et au bout desquelles sont suspendues des urnes qui leur servent de pièges à insectes. Celles-ci contiennent un liquide enzymatique plus ou moins gluant où vont s'étouffer les proies, attirées par un nectar produit sur l'ouverture du piège, appelé péristome. L'ingéniosité de la nature nous surprendra toujours !

Source : Sciences et avenir

DÉCOUVERTE

La boucherie végétarienne, vous connaissez ?



Ça a l'aspect d'un steak, la saveur d'un steak et pourtant, ce n'est pas un steak... Qu'est-ce que c'est ? Un ensemble savamment étudié de soja, de blé et même de légumes qui imite très bien la viande. Les premières boucheries végétariennes ont ouvert aux Pays-Bas et très vite rencontré le succès. A tel point qu'aujourd'hui, ce sont 500

points de vente que l'on peut trouver là-bas.

L'enseigne propose un poulet en tous points semblable à celui que l'on pourrait trouver dans les supermarchés, mais sans que l'animal n'ait été mêlé à sa fabrication et ça, c'est un vrai plus pour tous ceux qui veulent rompre avec la viande sans perdre les bons plats gastronomiques français. Blancs de poulet, hamburgers, bacon, tous les types de viandes peuvent être reproduits ! Le tout pour le même prix qu'une pièce de viande bio.

Une boucherie végétarienne devrait bientôt ouvrir à Paris, malgré les critiques soulevées par les industriels de la viande qui ne voient pas ce commerce d'un très bon œil.

Source : Sciences et avenir

TENDANCE

Les Français plébiscitent l'auto-production



Selon un récent sondage TNS Sofres, 43% des Français produisent chez eux : des fruits, des légumes, des salades, des herbes aromatiques... Un Français sur dix dispose même d'œufs pondus à domicile.

Cette tendance a donné des idées à des inventeurs et on peut ainsi trouver, soit à l'état de prototypes, soit en vente, des bacs à compost design, des murs/fermes végétales qui approvisionnent la famille en salades ou herbes aromatiques, la ruche domestique... Même la NASA prévoit l'envoi prochain vers la Station spatiale internationale (ISS) d'une petite serre portative, afin que les astronautes puissent cultiver et manger de la salade.

Toutes ces trouvailles tendent à redonner le goût du naturel à nos repas, qui s'en plaindra ?

Source : Sciences et avenir

■ L.G.

AYUR-VANA

Le spécialiste de l'Ayurvéd

« Toutes nos plantes sont originaires d'Inde,
elles sont sélectionnées et importées par nos soins
puis analysées, contrôlées et mises en oeuvre en France »

32 compléments ayurvédiques

Douleurs articulaires
Antistress et sérénité
Transit intestinal
Tonus et vitalité
Anti-cholestérol
Minceur
Mémoire...



SHAKAHARI

Spécial végétarien

- Calcium
- Magnésium
- Fer
- Zinc
- Vit.D3
- Vit B12



Les épices



Les infusions



Les cosmétiques

Rejoignez-nous sur



www.ayurvana.fr

En savoir plus sur l'Ayurvéd ?

Pour recevoir GRATUITEMENT le fascicule

A la découverte de l'Ayurvéd, renvoyez ce coupon-réponse à :
Ayur-Vana, BPM 34 27 95, RN 18, Les Maragolles, 54720 LEXY

NOM PRÉNOM.....
ADRESSE
CODE POSTAL..... VILLE.....
E-MAIL..... TÉL. :



OFFERT

* Offre limitée à une participation par foyer - Retournez ce coupon-réponse affranchi au tarif en vigueur
Vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent



Phytothérapie, une histoire de France semée d'embûches



Histoire de la phytothérapie en France

Le mot phytothérapie vient du grec Phyto (plante) et Therapeia (soigner). Il s'agit donc d'utiliser des plantes – ou des médicaments à base de plantes - pour soigner le corps humain. Si cette médecine existe depuis la nuit des temps, elle a traversé les siècles non sans quelques difficultés. De l'herboristerie à la phytothérapie, retour sur le parcours tumultueux de cette médecine naturelle désormais reconnue scientifiquement.

Racines, fruits, feuilles, écorces... Depuis des millénaires, les plantes font partie de l'environnement de l'homme. Avec des propriétés nutritives et curatives reconnues et utilisées depuis toujours, c'est tout naturellement qu'elles ont peu à peu constitué la principale source de traitement pour l'être humain en calmant souffrances et maux. L'homme a ainsi appris à observer et à discerner leurs différentes propriétés, leurs bienfaits comme leur toxicité.

Toutes les civilisations antiques, de la Mésopotamie à l'Égypte en passant par la Grèce et la Chine, avaient leurs propres remèdes végétaux. Pour preuve, le premier texte connu sur la médecine par les plantes date de 4000 ans avant Jésus-Christ ! Des tablettes d'argile de cette époque recensent en effet plusieurs centaines d'espèces de plantes médicinales. Quant au Grec Hippocrate, père de la médecine, il a lui aussi écrit un traité sur les plantes médicinales et en utilisait certaines. Par la suite, les expéditions de Christophe Colomb et Vasco de Gama au 15^{ème} siècle apportent de nouvelles connaissances. Année après année, siècle après siècle, les observations précieuses liées aux plantes et à leurs bienfaits font évoluer la médecine.

En France, les herboristes cherchent leur place

La période du Moyen-Âge a connu de grandes épidémies comme la peste et le choléra, pour ne citer qu'elles. Il faut trouver un moyen de lutter contre ces maladies qui font des ravages et développer un peu plus le savoir. A cette époque, c'est le clergé qui devient le gardien de

nombreux secrets et traditions liés aux plantes médicinales. Les premières écoles de recherches voient le jour, comme la célèbre Ecole de médecine de Montpellier qui jouit alors d'un grand prestige en Europe.

A cette époque, on tente de trouver de nouveaux remèdes grâce aux plantes en y ajoutant parfois un zeste de sorcellerie : porter un collier de graines d'anis préserverait, paraît-il, des sortilèges ! En ces temps-là, on distingue les apothicaires (préparateurs) des herboristes. Ce sont ces derniers qui sont chargés de cueillir et vendre herbes, aromates et épices. Les mentalités évoluent ainsi progressivement et les savoirs s'affinent pour soigner plus efficacement par les plantes.

Alors que le Collège de Pharmacie est créé en 1777 pour tenter de mieux cadrer les compétences de chacun, la profession d'herboriste n'est toujours pas constituée en corps et se fragilise peu à peu. ▶▶▶▶





▶▶▶▶ Si les plantes représentent l'essentiel de la pharmacopée jusqu'à la fin du 19^{ème} siècle, le développement de la chimie moderne et des médicaments de synthèse - jugés plus efficaces - va causer du tort aux herboristes. L'apparition de nouvelles maladies, comme la tuberculose, ne joue pas non plus en leur faveur.

A cette époque, les professions médicales se réorganisent petit à petit au détriment des herboristes. Le monopole pharmaceutique pour les plantes est réaffirmé au début du 19^{ème} siècle avec pour conséquence inévitable l'éviction des colporteurs et des herboristes ambulants. Ce n'est qu'en 1854 que la fonction se munit d'un encadrement et d'un enseignement scientifique avec de véritables cours de botanique, d'anatomie, de chimie, etc.

Plus tard, une loi de 1916 exige d'ailleurs un diplôme national d'instruction supérieur obtenu dans une Ecole de Pharmacie afin de pouvoir exercer comme herboriste. Désormais, nul n'aura l'autorisation de pratiquer sans ce titre reconnu par l'État. Toute personne diplômée pourra commercialiser les plantes médicinales. Les herboristes peuvent ainsi faire reconnaître leur savoir scientifique sans prétendre être ni médecin, ni pharmacien.



De la Seconde Guerre à nos jours, quand l'État s'en mêle

La Seconde Guerre mondiale ne va pas épargner les herboristes : en septembre 1941, le ministre de la santé du régime de Vichy supprime purement et simplement le métier par décret. A l'époque, environ 4500 herboristes officient en France, mais leur savoir-faire est mis à mal. Pour des raisons politiques, la distribution des plantes est désormais réservée aux seuls pharmaciens. Après la libération, la loi n'est pas abrogée, entraînant la disparition progressive de la profession... C'était sans compter sur les effets secondaires néfastes de nombreux médicaments de synthèse : la mise à l'écart des herboristes ne dure pas et l'intérêt pour les plantes revient peu à peu à la fin des années 1960. Il faut agir !

Pour sauver l'enseignement de l'herboristerie, des écoles voient le jour et plusieurs projets de lois sont déposés à la fin des années 1970 afin de faire rétablir le diplôme de la profession. Ce n'est qu'en 1986 que les choses vont bouger : le ministère de la santé reconnaît enfin la phytothérapie comme une médecine à part entière... Sauf qu'il en donne le monopole à la pharmacie !

Le statut de médicament est ainsi attribué à certaines plantes et des autorisations de mise sur le marché deviennent nécessaires, avec des coûts et des résultats très discutables.

Devant ce monopole de l'industrie pharmaceutique, la phytothérapie se trouve toujours défavorisée et l'usage des plantes fortement limité par la loi. ▶▶▶▶



BIOFLORAL

Véritable ELIXIR SUÉDOIS

Dépuratif Tonique - Digestif BIO

Aux 59 plantes biologiques

Fabrication Artisanale Recette Originale de Maria Treben

Les origines de l'**Élixir du Suédois** remontent à Babylone et à l'Égypte. À la fin du Moyen-Âge, Paracelse la remit au goût du jour sous le nom d'Élixir de longue vie. Au XVIII^e siècle, en Suède, le fameux Dr Samst la réutilisa avec succès puisqu'on rapporte qu'il décéda à l'âge de 104 ans d'une chute de cheval. Une célèbre phytothérapeute autrichienne, Maria Treben, fit redécouvrir cette préparation au XX^e siècle.

✿ L'**Élixir du Suédois Biofloral** est élaboré selon ces méthodes ancestrales héritées des anciennes civilisations. Il est **fabriqué artisanalement** dans notre laboratoire en Auvergne, dans le respect de la recette originale de Maria Treben.

• Vraie macération de plantes et de racines amères issues de l'agriculture biologique sur plusieurs mois dans une cave tellurique.

• **Seule véritable composition certifiée Bio** : aloès, manne, racine d'angélique, racine de rhubarbe, racine de zédoaire, racine de gentiane, feuille de séné, chardon, stigmate de safran, myrrhe, miel, camphre naturel, plus la fameuse Thériaque de Venise (Theriak venezian) avec ses 48 plantes.

• **Stimule les fonctions digestives, favorise l'élimination des toxines et combat la fatigue générale.** Soutient les **défenses naturelles** de l'organisme et contribue à votre bien-être. Excellent préventif et digestif lors de repas copieux.

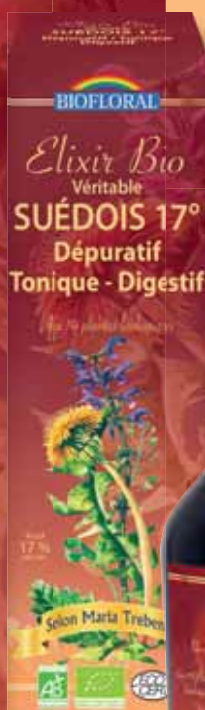
✿ Le **Baume du Suédois**, grâce à sa riche composition en 59 plantes biologiques, ses 15 % de miel et sa teneur élevée en Silice naturelle, favorise la mobilité et la souplesse des articulations. Contribue aussi à soulager diverses irritations cutanées (piqûres d'insectes, rougeurs...). Idéal en massage pour une pratique sportive.

✿ L'**Infusion du Suédois** est idéale pour toute la famille. Sa composition en plantes est identique à celle du véritable Élixir du Suédois BIO, mais sans alcool.

✿ **NOUVEAUTÉ : Suédois à la Propolis Bio** pour protéger les voies respiratoires et adoucir la gorge.



Selon Maria Treben



Recommandé par
Daniel Kieffer

Notre force est dans la Nature

☐ Je désire recevoir gratuitement le catalogue BIOFLORAL et des échantillons disponibles

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville : Email :

BIOFLORAL - le Crouzet - 43260 Saint-Pierre-Eynac - Tél. 04 71 03 09 49 - Fax : 04 71 03 53 09 - www.biofloral.fr - info@biofloral.fr



Des plantes, des traditions, c'est

Graine Sauvage,
Des plantes exceptionnelles,
une sélection rigoureuse,
pour une efficacité optimale.



Graine Sauvage
répond à tous vos besoins.

Plus de 50 références disponibles
dans tous les bons magasins de
produits naturels

- Articulations
- Minceur
- Circulation
- Sérénité
- Transit
- Défenses naturelles
- Sommeil
- Digestion
- Cheveux
- Dynamisme
- Equilibre...



▶▶▶▶ Alors que la profession d'herboriste continue d'être affaiblie, il existe une vraie demande pour une formation diplômante. De nombreux enseignements existent bien, mais ils ne sont pas reconnus par l'université. D'autant plus que depuis 1941 et la suppression du métier, seule une ordonnance de 1945 permet aux herboristes d'exercer leur profession jusqu'à leur mort. Autant dire qu'ils sont peu nombreux aujourd'hui et que la profession disparaît peu à peu...

La commercialisation des plantes médicinales - hormis 148 plantes en vente libre - est réservée aux pharmacies et à quelques herboristes « survivants ». En juin dernier, une pétition adressée au ministère de la Santé, au Secrétariat d'Etat en charge de l'Education Supérieure et à celui chargé de la Consommation a été lancée pour réclamer le rétablissement dans le cursus universitaire d'une formation au métier d'herboriste. Elle a déjà récolté plus de 74 000 signatures et les instigateurs espèrent pouvoir rencontrer les ministères concernés pour en discuter.

A l'étranger, en Allemagne, en Italie, en Suisse ou au Royaume-Uni, les formations diplô-

mantes en herboristerie existent déjà : pourquoi pas en France ?

Aujourd'hui, avec l'attention particulière portée à l'environnement et la nature, la phytothérapie connaît un vrai regain d'intérêt. Cet enthousiasme s'explique sans doute aussi par les effets secondaires de certains médicaments de synthèse dénoncés ces dernières années par des patients dans diverses affaires. Les Français se tournent vers des médecines plus naturelles pour soigner leurs maux quotidiens. Mais il ne s'agit pas uniquement d'un phénomène de mode ! La phytothérapie moderne est en effet très prisée car elle propose à la fois de prévenir certaines souffrances et de les traiter en alliant désormais un savoir ancestral et les techniques modernes d'extraction végétale. Ce progrès permet d'isoler les substances actives des plantes mais aussi diverses mises sous forme galénique pour faciliter leur utilisation : gélules, comprimés, liquides...

Comme l'attrait de cette médecine par les plantes ne cesse de grandir, la phytothérapie n'a pas fini de faire parler d'elle !

■ Palmyre MÉGARD-LEFEBVRE

Les simples, vous connaissez ?

Ce sont ces plantes jetées aux oubliettes de la mémoire médicinale. Après avoir été utilisées par nos arrière-grands-mères en infusions ou en décoctions, elles ont peu à peu été oubliées. Pourtant, devant les effets secondaires de certains médicaments, ces classiques de la phytothérapie font leur grand retour. Il s'agit de la valériane (pour dormir), de l'harpagophytum (pour les douleurs articulaires) ou bien du thé vert (pour détoxiner et mincir), entre autres...

Il y a encore un siècle, ces simples étaient cueillies et stockées pour soigner toute la famille, jusqu'au moment où l'évolution de notre société nous a fait abandonner ce savoir aux pharmaciens et aux fabricants de produits pharmaceutiques. Aujourd'hui, nous reprenons peu à peu le contrôle.

Les simples sont donc ces plantes entières pour lesquelles il n'est pas nécessaire de savoir quelle partie est la plus efficace pour en apprécier les effets.





Une application sur la santé

Quelles plantes pour quels maux ?

L'une des particularités des plantes, c'est l'immense variété des utilisations thérapeutiques que l'on peut en faire ! Souvent, des parties différentes d'une même plante peuvent agir sur des problèmes spécifiques. L'efficacité d'un traitement de phytothérapie repose sur le choix des plantes et leur qualité est essentielle. Cette médecine se pratique plutôt sur une période prolongée pour bénéficier de son action en douceur et en profondeur en stimulant l'organisme sans l'intoxiquer et sans effets secondaires. Idéal pour prévenir certaines maladies !

Quelques exemples :

- ⇒ L'aubépine apaise l'anxiété
- ⇒ Le desmodium protège le foie
- ⇒ L'échinacée (andrographis) stimule le système immunitaire
- ⇒ L'hamamélis améliore la circulation veineuse des jambes
- ⇒ La mélisse est réputée pour la digestion
- ⇒ Le millepertuis est conseillé pour la dépression et les troubles de l'humeur
- ⇒ La passiflore améliore le sommeil
- ⇒ La reine-des-prés soulage les douleurs articulaires, tout comme la prêle
- ⇒ La vigne rouge est efficace contre les troubles de la circulation sanguine



Une application sur la beauté

Nos grands-mères savaient aussi quelles plantes utiliser pour préserver leur beauté au fil des années. La coquetterie passait autant par les soins cosmétiques que l'usage des plantes en interne pour un résultat qui se voit sur la peau.

- ⇒ La bourrache produit naturellement une huile riche en acides gras. Elle permet de retarder l'apparition des rides et ridules et de donner un aspect rebondi à la peau.
- ⇒ La bardane est particulièrement utilisée par les jeunes filles ou par les personnes qui ont des peaux à problèmes. Cette plante nettoie la peau (et tout l'organisme) en profondeur. Au début, elle peut faire apparaître quelques boutons supplémentaires, mais c'est seulement le temps de sa première action. En quelques jours, la peau est visiblement plus nette.
- ⇒ Le thé vert détoxine l'organisme et nettoie ainsi la peau. En plus, son action diurétique en fait un allié minceur de choix !



Le saviez-vous ?

On recense 1200 plantes inscrites à la pharmacopée française. Celles-ci peuvent être utilisées sous plusieurs formes :

- ⇒ Les tisanes : sous forme d'infusion (fleurs et feuilles), de décoction (écorces ou racines dans l'eau bouillante) ou de macération (eau froide pendant plusieurs heures)
- ⇒ Les gélules à enveloppe végétale enrobent le « totum » ou poudre totale de la plante (toutes les substances naturelles contenues dans la plante) en la réduisant en poudre par cryobroyage, un broyage à froid pour préserver les principes actifs.
- ⇒ Les ampoules à boire, constituées d'extraits de plantes liquides, doivent être « sous forme d'extraits titrés ». Un gage de qualité qui signifie que la teneur en principe actif est garantie.

Herboristerie et phytothérapie, quelle différence ?

Ces disciplines visent toutes les deux le soin par les plantes : la phytothérapie utilise des plantes médicinales pour prévenir et traiter des maladies et l'herboristerie étudie les plantes d'un point de vue scientifique.

Raisin

Pépins de raisin

Sarments de vigne

Feuille de vigne



Vinophénols : la vigne, c'est la vie

La marque Vinophénols est née en 2003 d'une conviction simple et forte : «la vigne, c'est la vie». Ces dernières années, les nombreuses recherches ont permis de démontrer que l'on pouvait extraire des substances actives de la peau du raisin, de ses pépins, des feuilles et des sarments de vigne : polyphénols, resvératrol, OPC, acides phénoliques, etc.... Aujourd'hui, Vinophénols valorise tous ces actifs pour vous proposer une ligne de produits exceptionnels.



La vessie

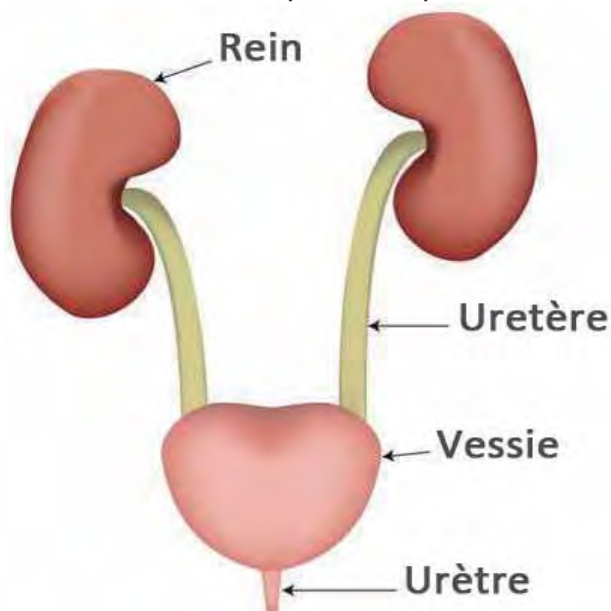
Ce petit organe si prompt à s'enflammer

Comment prendre soin de ce petit organe aux allures de ballon, si prompt à s'enflammer ? Et comment le maintenir en bon état de fonctionnement ?

La vessie : description et fonction

Petit organe creux en forme de ballon, la vessie est située dans le petit bassin, tout en bas de l'abdomen. Réservoir extensible de 10 cm de longueur quand elle est vide, elle a pour fonction de stocker l'urine produite par les reins. L'urine est composée de 95% d'eau et de minéraux en excès comme le sodium ou le chlore, ainsi que de déchets comme l'urée, qu'il faut éliminer. L'urine s'écoule depuis les reins jusqu'à la vessie dans deux fins canaux, les uretères. Normalement stérile, elle est plus ou moins claire ou foncée selon l'état d'hydratation du corps.

La vessie peut contenir 200 à 500 ml de liquide chez un adulte. Lorsqu'elle est pleine, un mes-



sage est envoyé au cerveau, qui commande l'ouverture des deux sphincters placés à son extrémité inférieure (sa fermeture assure la continence le reste du temps). Les muscles de sa paroi se contractent et cette action conjuguée

à l'ouverture des sphincters permet à l'urine de suivre le canal de l'urètre jusqu'au méat urétral, petit orifice par lequel elle sort de notre corps. C'est ce qu'on appelle la miction. Chez l'homme, la vessie se situe en avant du rectum, partie terminale du gros intestin, et l'urètre est entouré par la prostate, qui peut le comprimer si elle grossit, et gêner la miction.

Chez la femme, elle se situe en avant du vagin et de l'utérus, eux-mêmes situés en avant du rectum, une disposition anatomique qui aura certaines incidences, d'autant que l'urètre est bien plus court que chez l'homme.

Quand la vessie dysfonctionne...

En tête de liste des affections qui peuvent toucher la vessie, on retrouve les infections urinaires. Viennent ensuite les problèmes d'incontinence, puis le cancer de la vessie, lié au tabagisme dans 50% des cas.

Concernant l'incontinence, la prévention passe chez la femme par le renforcement du périnée, notamment après l'accouchement, pour éviter des années plus tard de voir apparaître une incontinence liée à l'effort, et chez l'homme par la prise en charge des troubles de la prostate, parfois responsables d'une incontinence par regorgement ou par impériosité (contractions involontaires à l'origine des fuites).

Maintenir un poids de forme et prévenir la constipation participent aussi à la réduction du risque d'incontinence. Quant aux infections urinaires, on peut augmenter les chances de s'en prémunir par des mesures pratiques très simples, et par la prise de certains compléments alimentaires qui contribuent à diminuer le risque de récurrence et à mieux drainer les voies urinaires (cranberry, oignons). ▶▶▶▶





Qu'est-ce qu'une infection urinaire ?

Si elles touchent les deux sexes, les infections urinaires surviennent plus souvent chez les femmes en raison de leur anatomie. Une femme sur deux souffrira d'ailleurs d'une infection urinaire au cours de sa vie.

Chez elles en effet, les voies génitales et l'anus sont proches de l'orifice par lequel elles urinent (méat urétral). Les voies urinaires peuvent donc être plus facilement contaminées par des germes intestinaux ou vaginaux, par simple voisinage. En outre, les microbes seront plus aptes à remonter l'urètre chez les femmes car il est très court (3 à 4 cm).

Dans tous les cas, chez l'homme comme chez la femme, la propagation des germes enflamme l'urètre puis la vessie, donnant une urétrite et/ou une cystite. Beaucoup plus rarement, l'infection peut remonter dans les uretères et atteindre les reins, provoquant alors une pathologie bien plus sévère, la pyélonéphrite. Celle-ci se caractérise par des douleurs intenses dans le bas du dos ou de l'abdomen, une fièvre, des frissons, et une altération de l'état général. Dans 90% des cas, c'est la bactérie *Escherichia coli* (E. coli) qui en est la cause : c'est un germe normalement présent dans le tube digestif.

Chez les hommes, bien que peu fréquente, l'infection urinaire est souvent associée à une infection sexuellement transmissible (IST), notamment chez l'adulte jeune, ou à certaines pratiques sexuelles non protégées en cas de rapport anal ; elle peut aussi apparaître en cas de prostatite chez un homme plus âgé (50 à 60 ans) dont la prostate est hypertrophiée, ce qui favorise la « stase » urinaire (retard à l'élimination), et donc le développement des germes. Chez l'enfant, il faut toujours éliminer une anomalie des voies urinaires.

Les symptômes d'infection urinaire basse (urétrite ou cystite) se traduisent par l'envie fréquente d'uriner sans avoir pour autant la vessie pleine, des brûlures en urinant, parfois une odeur désagréable ou des urines troubles, ou encore par la présence de sang. Dans une infection basse, il n'y a jamais de fièvre. ▶▶▶▶

Graine Sauvage,

Des plantes exceptionnelles,
une sélection rigoureuse,
pour une efficacité optimale.



PÉPINS DE COURGE

► Le confort urinaire des hommes
qui ne souhaitent pas se lever toutes les nuits...

L'huile extraite des graines de courge est traditionnellement utilisée pour améliorer l'évacuation urinaire chez l'homme.

À partir de 50 ans environ, la prostate se développe, prend du volume et vient comprimer le canal urinaire, c'est l'hypertrophie bénigne de la prostate. Cette action provoque de nombreux troubles : nuits interrompues, temps de miction long, vidange incomplète et répétitive.

Le + Graine Sauvage : Une huile dénuée de toute toxicité, naturellement riche en stérols.

Fabriqué en France 

Des plantes, des traditions, c'est :
www.graine-sauvage.com





Comment aider l'organisme à se prémunir d'une récurrence ?

Plusieurs études ont montré la capacité de la Canneberge (Cranberry) à réduire la fixation de certaines bactéries de type E. coli sur les parois des voies urinaires de femmes jeunes souffrant de cystites à répétition.

Par ailleurs, en usage traditionnel, il existe une plante reconnue pour son efficacité sur la prévention des récurrences des infections, notamment urinaires, en raison de ses propriétés immunostimulantes : il s'agit de l'Echinacée (ou Andrographis). Pour les mêmes raisons, c'est-à-dire le renforcement de nos défenses immunitaires, il faut l'éviter en cas de maladie auto-immune ou de prise d'immunosuppres-

seurs. Dans les autres cas, elle ne doit jamais être prise de façon continue pour ne pas épuiser ses effets.

En conclusion la vessie, ce petit organe en forme de ballon pourrait donc nous sembler anodin, et même secondaire, mais il est pourtant essentiel à notre confort quotidien : nous sommes nombreux à en avoir fait l'expérience au cours d'une cystite, ou d'un problème de fuite urinaire... En connaissant mieux ce qui la protège mais aussi ce qui l'affaiblit ou la met en danger, nous voilà armés pour éviter à nos vessies de se transformer en «lanternes», prêtes à flamber... ou à flancher. Elle méritait bien ce petit coup de projecteur !

■ Dr Marie-Claude PATRON

1. <http://www.allodocteurs.fr/rechercher.asp?motscl=Vessie>
2. http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=infection_urinaire_pm#approches-complementaires
3. <http://www.eurekasante.fr/maladies/reins-voies-urinaires/infection-urinaire-cystite.html?pb=phytotherapie-plantes>

Infos pratiques

Le soin quotidien de la vessie pour les femmes

Ces conseils découlent en partie de l'observation des causes d'infection au carrefour des sphères génitale, urinaire et digestive, et sont donc en grande partie en rapport direct avec nos pratiques les plus quotidiennes au niveau de ces trois zones.

Il est conseillé de :

- Boire suffisamment (au moins 1,5 l d'eau par jour)
- Ne pas se retenir trop longtemps d'aller uriner
- Vider complètement sa vessie en prenant son temps
- S'essuyer d'avant en arrière quand on est aux toilettes
- Aller uriner après chaque rapport sexuel
- Ne pas faire de toilette intime trop insistante afin de préserver la flore naturelle
- Eviter les risques de macération favorables au développement des germes en ne portant pas de vêtements trop serrés en matière synthétique (préférer le coton), et en changeant souvent de protection pendant les règles



- Fuites urinaires ?
- Peur que cela se remarque ?
- Vous vous levez plusieurs fois par nuit ?

Découvrez Pelvimag
PRÉPARATION TRADITIONNELLE
à base d'oignons, marrons d'Inde et magnésium

PELVIMAG **Bio**



Le confort urinaire, naturellement
www.pelvimag.com

Fabriqué en France 

Vente en pharmacie, code ACL 3401595577446 et en magasins de produits naturels

Hiver, les gestes santé *auxquels on ne pense jamais !*

Quand le froid arrive, on a tendance à augmenter le chauffage et à se couvrir davantage, c'est un début pour traverser cette période sereinement... Mais il y a beaucoup plus à faire...



Protégez votre cœur

Vous l'avez peut-être remarqué, quand il fait froid, notre cœur bat plus vite. C'est une réaction normale pour éviter le refroidissement de notre organisme. Pour cette raison, il est parfois recommandé d'éviter les efforts physiques au grand air : ils pourraient aggraver d'éventuelles pathologies cardiovasculaires ! Une étude britannique¹ a d'ailleurs prouvé que chaque degré de moins au thermomètre est associé à une augmentation du risque d'infarctus du myocarde.

La solution ? Economisez-vous en extérieur, mais ne vous privez pas de sortir pour autant.

Pensez à vos extrémités

Nez, doigts, oreilles et même pieds sont généralement nos indicateurs de température : exposés aux premiers vents, dépourvus de poils (qui offrent tout de même une protection), mal vascularisés (oreilles, talons), ils sont non seulement fragiles, mais envoyés en première ligne.

Quand les doigts deviennent blancs, c'est qu'ils sont gelés et il faut immédiatement les réchauffer. L'idéal est alors de tremper les mains dans de l'eau à 38°. La douleur ressentie est le signe d'une lésion superficielle qui disparaît avec le retour de la sensation. Si vous ne ressentez rien, consultez un thérapeute.

La solution ? Hydratez vos extrémités avec des soins nourrissants pour renforcer leurs capacités d'isolation. Pensez aussi à vous couvrir : bonnets, gants, chaussettes épaisses...

Evitez les carences en vitamine D

On l'appelle « vitamine du soleil » parce que même si c'est à nous de la fournir à notre organisme, celui-ci a besoin du soleil sur notre peau pour la synthétiser... Autant le dire, en hiver les petits morceaux d'épiderme que nous offrons au soleil ne suffisent pas pour nous apporter la vitamine D. Pourtant celle-ci est indispensable : elle sert à renforcer les os, à fortifier les articulations et à stimuler nos muscles !

La solution ? Dès que vous le pouvez et même s'il fait un peu frais, exposez vos membres au soleil (idéalement 20 minutes par jour), sinon la vitamine D peut se prendre en complément alimentaire.

Quand les rhumatismes se réveillent

C'est déjà dur de se lever le matin, mais quand les articulations grincement, cela devient un cauchemar ! Sauf dans le cas d'une inflammation car alors le froid apaise et cela peut inciter à tous les excès, comme faire la course dans la neige avec les enfants, au risque d'en subir les conséquences à la première source de chaleur venue !

La solution ? Faites le plein d'Oméga 3, reconnus pour leur action anti-inflammatoire ou d'harpagophytum, une plante qui vous soulagera.



Air pollué : attention à l'intoxication

On ne le répétera jamais assez : il faut aérer nos intérieurs au moins 10 minutes par jour. En effet, l'intoxication au monoxyde de carbone est la première cause de mortalité par toxique en France. Ce « tueur silencieux » provient des gaz d'échappement, des appareils de chauffage utilisant des combustibles, des foyers de cheminée et des fourneaux... Il empoisonne et tue en privant le sang de l'organisme de son oxygène avant même que nous ayons pu détecter sa présence dans la maison.

La solution ? Assurez-vous du bon fonctionnement de tous vos appareils de chauffage, faites ramoner poêles et cheminées, évitez les chauffages d'appoint fonctionnant avec des combustibles, ne surchauffez pas votre habitation et assurez-vous qu'elle est bien ventilée.

Et s'il ne fait pas froid ?

La neige et le verglas ne sont pas toujours garantis, mais les petits rhumes qui se transmettent plus vite que les bonnes nouvelles, si ! Les fameux « chaud-froid » qui nous font dire qu'on ne sait plus comment s'habiller attaquent particulièrement l'organisme et affaiblissent les défenses naturelles.

La solution ? Faites une cure de vitamine C naturelle (vous la trouverez dans l'acérola, par exemple). Renforcez votre système immunitaire avec du lait de jument ou de la badiane en préventif et de la bromélaïne pour vous remettre plus vite sur pieds si vous avez été contaminé. Lavez-vous les mains dès que vous sortez du métro ou que vous revenez du supermarché. Enfin, pensez à adapter votre tenue avec des couches de vêtements que vous pouvez mettre ou enlever en fonction de vos besoins.

■ L.G.

1-British Medical Journal, 2003-2006

Le geste beauté et santé

Buvez chaque jour le jus d'un citron dans de l'eau tiède. Cette boisson, assez mauvaise au goût, il faut le reconnaître, a un formidable effet "détox" qui clarifie le teint et en plus stimule la digestion.

Laboratoire
CODE

L'union de la science et de la nature



Vitamine D3

- Issue de la lanoline (cire de la laine)
- Ce n'est pas une vitamine de synthèse

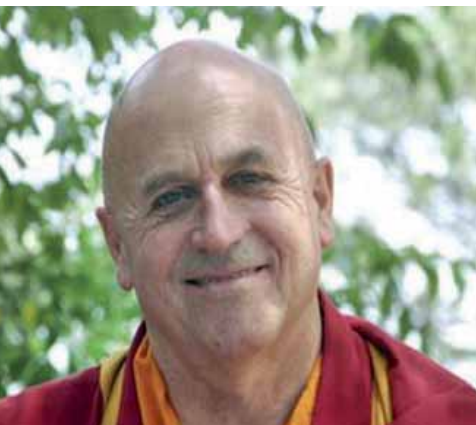
La vitamine D3 est indispensable à toute la famille pour un bon fonctionnement du système immunitaire, l'entretien des os et des dents et participe à l'absorption du calcium et du phosphore.



1 flacon =
100 % des apports journaliers
durant 56 jours



GRATUIT :
Rendez-vous sur le site
pour recevoir la brochure
www.laboratoire-code.com



Matthieu Ricard, né en France en 1946, est le fils du philosophe français Jean-François Revel et de l'artiste peintre Yahne Le Toumelin. Moine bouddhiste, auteur de livres, photographe et traducteur, il est l'interprète en France du Dalaï Lama depuis 1989. Pour *Se Soigner Naturellement*, il s'est prêté au jeu des questions-réponses.



Entretien avec Matthieu Ricard

"Aider chaque être à trouver l'authentique bonheur"

S.S.N. : Comment devient-on moine bouddhiste quand on est un jeune et brillant scientifique français à l'Institut Pasteur ?

M.R. : Durant mon adolescence, j'ai eu la chance de rencontrer d'éminents philosophes, écrivains, scientifiques et artistes. Chacun d'entre eux ou d'entre elles manifestait un génie particulier, mais il n'y avait pas de corrélation évidente entre ce génie et des qualités humaines. On trouvait chez les philosophes, les jardiniers ou les explorateurs la même distribution de personnes chaleureuses et bienveillantes, et de personnes plus difficiles à vivre. En revanche, lorsqu'en 1967 j'ai eu la chance de rencontrer à Darjeeling en Inde, des grands maîtres du bouddhisme tibétain qui avaient fui l'invasion du Tibet par la Chine communiste, j'ai été profondément inspiré par l'adéquation parfaite des personnes avec ce qu'elles enseignaient. Le messenger était lui-même le message. Je me suis alors dit que de consacrer ma vie à mieux comprendre les mécanismes du bonheur et de la souffrance, et à me transformer peu à peu, grâce à leurs enseignements, pour mieux me mettre au service des autres, était le meilleur choix que je puisse faire. Depuis, ces maîtres spirituels n'ont cessé d'inspirer

chaque instant de mon existence. Je me suis donc établi en Inde en 1972. Ce n'est que plus tard que j'ai choisi de devenir moine.

Certains pensent que l'altruisme véritable n'existe pas, que c'est toujours l'égoïsme qui le motive, qu'en est-il selon vous ?

En dépit des affirmations de certains penseurs occidentaux, aucune étude scientifique, psychologique ou sociologique sérieuse, n'a jamais validé cette hypothèse de l'égoïsme universel. Le psychologue américain Daniel Batson notamment, qui a consacré 30 ans de sa vie à l'étude de l'altruisme, fut le premier qui s'attacha à montrer, en ayant recours à des protocoles scientifiques rigoureux, que l'altruisme véritable existait et ne se réduisait pas à une forme d'égoïsme déguisé. Rien, dans le domaine de l'expérience vécue, des études sociologiques ou de l'expérimentation scientifique, ne permet de passer de la constatation de l'existence de l'égoïsme à l'affirmation dogmatique selon laquelle tous nos actes sans exception sont motivés par l'égoïsme. L'idée de l'égoïsme universel semble donc reposer davantage sur un a priori intellectuel que sur les connaissances acquises par l'investigation des comportements humains.

Promouvoir l'altruisme en Occident, n'est-ce pas un vœu pieu, une belle utopie ?

En vérité nous sous-estimons considérablement la présence de l'altruisme dans notre existence. On a pu parler de la « banalité du mal ». Mais l'on pourrait aussi parler de la « banalité du bien », en se représentant les mille et une expressions de solidarité, de prévenance et d'engagement en faveur du bien d'autrui qui jalonnent nos vies quotidiennes et exercent une influence considérable sur la qualité de la vie sociale. De plus, ceux qui accomplissent ces innombrables actes d'entraide et de sollicitude disent généralement qu'il est bien « normal » d'aider son prochain.

S'il est justifié d'évoquer cette notion de banalité, c'est aussi parce qu'elle est en quelque sorte silencieuse : le bien de tous les jours est anonyme, il ne fait pas la Une des médias à la manière d'un attentat, d'un crime crapuleux, ou de la libido d'un homme politique. S'il y a banalité c'est bien le signe que nous sommes tous potentiellement capables de faire du bien autour de nous.



Que peut gagner notre société à cultiver l'amour altruiste ?

Notre époque est confrontée à de nombreux défis. L'une de nos difficultés majeures consiste à concilier les impératifs de l'économie, de la recherche du bonheur et du respect de l'environnement. Ces impératifs correspondent à trois échelles de temps, le court, le moyen et le long terme, auxquelles se superposent trois types d'intérêts – les nôtres, ceux de nos proches et ceux de tous les êtres.

Nous avons besoin d'un concept qui nous permette d'œuvrer ensemble pour résoudre ces défis. L'altruisme semble être le seul concept qui peut nous permettre de relier naturellement les exigences du court terme, du moyen terme et du long terme. Nous avons besoin de davantage de considération pour le bien-être d'autrui afin de promouvoir une économie qui allie la voix de la sollicitude à celle de la raison, pour améliorer les conditions de travail, de vie familiale et sociale, et de bien d'autres aspects de l'existence, et pour tenir compte du sort des générations à venir en préservant l'environnement dans lequel elles vont vivre. L'altruisme n'est donc pas un luxe, mais une nécessité.

Dans votre livre Plaidoyer pour l'altruisme, vous distinguez clairement amour altruiste, empathie et compassion. En quoi ces trois états sont-ils différents ?

L'altruisme est le désir que tous les êtres trouvent le bonheur et les causes du bonheur. Ce désir altruiste s'accompagne d'une constante disponibilité envers autrui alliée à la détermination de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour aider chaque être en particulier à atteindre un authentique bonheur. La compassion

est la forme que prend l'amour altruiste lorsqu'il est confronté aux souffrances d'autrui. C'est le souhait que tous les êtres soient libérés de la souffrance et de ses causes. L'empathie est la capacité d'entrer en résonance affective avec les sentiments d'autrui et de prendre conscience de sa situation. L'empathie nous alerte en particulier sur la nature et l'intensité des souffrances éprouvées par autrui. Elle peut de ce fait catalyser la transformation de l'amour altruiste en compassion.

Vous avez publié successivement Plaidoyer pour l'altruisme et Plaidoyer pour les animaux, est-ce à dire qu'il faut traiter les êtres humains et les animaux sur le même plan ou le second texte est-il une conséquence du premier ?

Nous devons respecter le désir des animaux, qui est celui de tout être sensible, de ne pas souffrir. En aimant les animaux, on n'aime pas moins les êtres humains, on les aime mieux. Chacun doit être respecté pour ce qu'il est en lui-même.

À la suite de la sortie de *Plaidoyer pour les animaux*, qui s'inscrit naturellement dans la continuité de *Plaidoyer pour l'altruisme*, l'un des reproches que j'ai entendu le plus souvent est qu'il serait indécent de tourner notre attention vers les animaux et de vouloir améliorer leur sort alors que tant de souffrances affectent les humains, en Syrie, en Irak, au Soudan et ailleurs.

Le simple fait d'avoir de la considération pour les animaux relèverait d'un manque de compassion envers les tragédies qui affligent l'humanité. Cet argument est entièrement dépourvu de logique.

Les gens ne vous font pas ce reproche si vous écoutez France musique, si vous faites du sport ou allez bronzer sur une plage ?

Ceux qui s'adonnent à ces activités et à bien d'autres deviendraient-ils d'abominables individus du fait qu'ils ne consacrent pas tout leur temps à remédier aux persécutions en Syrie et à la famine en Somalie ? En quoi tuer 60 milliards d'animaux terrestres chaque année (7 millions par heure) et 1 000 milliards d'animaux marins (150 millions par heure) vient en aide à ceux qui sont persécutés en Syrie ou ailleurs ? Personnellement, je m'occupe de plus de cent projets humanitaires en Asie.

Au travers de notre association, Karuna-Shechen, nous soignons par exemple cent mille patients chaque année en Inde, au Népal et au Tibet. Le fait de me préoccuper de la façon dont nous traitons les 1,6 million d'autres espèces avec qui nous partageons cette planète ne m'empêche pas une seconde de faire de mon mieux pour soulager les souffrances humaines.

Si quelqu'un consacrait 100 % de son temps au travail humanitaire, on ne pourrait que l'encourager à continuer. De plus il est probable qu'une personne douée de tant de bienveillance serait également bienveillante à l'égard des animaux. La bienveillance n'est pas une denrée quantitative que l'on doit partager avec parcimonie comme un gâteau au chocolat. La bienveillance est une manière d'être, une attitude, une intention de faire — dans la mesure du possible — le bien de tous ceux qui rentrent dans le champ de notre attention et de remédier à toute forme de souffrance. En aimant aussi les animaux, on n'aime pas moins les hommes, on les aime mieux, car notre bienveillance est alors plus vaste et de meilleure qualité.



L'altruisme envers l'animal passe-t-il par l'arrêt de toute «utilisation» par l'homme, comme le cheval pour se déplacer ou le chien guide d'aveugle ?

Toute utilisation de l'animal qui implique de lui infliger des souffrances contre son gré doit être évitée. Cela n'exclut nullement la cohabitation et la bienveillance mutuelle avec les animaux qui sont devenus proches de l'homme.

J'ai récemment participé à la célébration du 25^e anniversaire de Handichiens, une association qui a pour mission d'éduquer et de remettre gratuitement des Chiens d'Assistance à des personnes atteintes d'un handicap moteur, des enfants autistes etc. J'ai été profondément inspiré en voyant comment évoluaient tous ensemble les personnes handicapées qui manifestaient tant de reconnaissance à l'égard de leurs chiens, les chiens qui débordaient de sollicitude et d'affection envers tous, les volontaires qui avaient passé une année à entraîner bénévolement les chiens et les bienfaiteurs de l'association qui ont permis à cette belle œuvre de se poursuivre.

Dans Plaidoyer pour les animaux, vous expliquez comment la surconsommation de viande est, entre autres, nocive pour la santé. Si les lecteurs de « Se soigner naturellement » en sont convaincus, a contrario ils se posent souvent la question des éventuels effets négatifs du végétarisme sur la santé. Pouvez-vous les éclairer à ce sujet ?

De nombreuses études épidémiologiques ont établi que manger de la viande, surtout de la viande rouge et des charcuteries, augmente le risque de cancer du côlon et de l'estomac, ainsi que des maladies cardio-vasculaires. D'après une autre étude publiée à

l'université d'Harvard en 2012 par An Pan, Frank Hu et leurs collègues, portant sur plus de 100 000 personnes suivies pendant de nombreuses années, la consommation quotidienne de viande est associée à un risque accru de mortalité cardio-vasculaire de 18% chez les hommes et de 21% chez les femmes, tandis que la mortalité par cancer représente respectivement 10% et 16%. Chez les gros consommateurs de viande rouge, le simple fait de remplacer la viande par des céréales complètes ou d'autres sources de protéines végétales diminue de 14% le risque de mortalité précoce.

Qui plus est, à cause du phénomène de bioconcentration, la viande contient environ quatorze fois plus de résidus de pesticides que les végétaux, les produits laitiers cinq fois plus. Ces molécules sont non seulement cancérigènes, mais aussi toxiques pour le développement du système nerveux du fœtus et des jeunes enfants.

L'aliment qui fournit le plus de protéines est le soja qui en contient environ 40%, soit deux fois plus que la viande (de 15 à 20%). D'autres légumineuses sont des sources importantes de protéines : les haricots secs, les lentilles et les pois chiches (autour de 20%), ou encore l'arachide (près de 30%). Les aliments à protéines végétales ont de surcroît un avantage : ils contiennent des glucides — absents de la viande — et des fibres alimentaires.

Les huit acides aminés qui ne peuvent être synthétisés par l'homme sont présents dans tous les aliments qui contiennent des protéines, qu'ils soient d'origine animale ou végétale. Seule la lysine ne se trouve qu'en faible proportion dans les protéines végétales. Pour obtenir suffisam-

ment de lysine dans un régime végétarien, il importe de privilégier, au cours d'une journée (pas nécessairement au cours d'un même repas), les associations de légumineuses avec des céréales, comme le font les cultures traditionnelles : riz et dal (lentilles) en Inde, riz et soja en Extrême-Orient, maïs et haricots rouges en Amérique centrale et dans les Andes, millet et haricots en Afrique.

Quant à la vitamine B12, indispensable à la formation de l'hémoglobine du sang, elle est pratiquement absente des plantes, mais on la trouve dans le lait et les œufs. Les végétaliens ont, par conséquent, besoin de s'en procurer sous forme de compléments alimentaires, qui peuvent être fabriqués à partir de cultures de bactéries.

Et pour ceux qui penseraient que le fait d'être végétarien affecte les performances physiques, pourrait constituer un handicap pour un sportif de haut niveau, il suffit de citer, parmi les sportifs professionnels qui ont adopté le régime végétarien ou végétalien, Carl Lewis, titulaire de neuf médailles d'or aux Jeux olympiques et de huit titres de champion du monde, Bode Miller, médaillé olympique et champion du monde de ski alpin, Edwin Moses, invaincu 122 fois d'affilée sur le 400 mètres haies, Martina Navratilova, détentrice du plus grand nombre de titres dans l'histoire du tennis et l'ultramarathonien américain Scott Jurek qui a établi un record en 2010 en parcourant 266 kilomètres en vingt-quatre heures. Citons également Fauja Singh, un Indien végétarien qui est devenu le premier centenaire à finir un marathon (il a réalisé cet exploit à Toronto en 2011).

Un des moyens pour cultiver l'amour altruiste serait la méditation. Vous avez participé à de nombreuses recherches sur les effets de la méditation sur le cerveau, a-t-on découvert à cette occasion des effets bénéfiques sur la santé ?

Depuis une quinzaine d'années, je participe à plusieurs programmes de recherches scientifiques qui visent à mettre en évidence les effets de la méditation pratiquée sur de longues durées. Il en ressort qu'il est possible de développer considérablement des qualités telles que l'attention, l'équilibre émotionnel, l'altruisme et la paix intérieure.

D'autres études ont également démontré les bienfaits de vingt minutes de méditation quotidienne pratiquée pendant six à huit semaines : diminution de l'anxiété et de la vulnérabilité à la douleur, de la tendance à la dépression et à la colère, renforcement de l'attention, du système immunitaire et du bien-être en général. Quel que soit l'angle sous lequel on envisage la méditation – celui de la transformation personnelle, du développement de l'amour altruiste ou de la santé physique –, celle-ci apparaît donc comme un facteur essentiel si l'on veut mener une vie équilibrée et riche de sens.

Qu'est-ce qui, selon vous, permet le mieux de développer l'amour altruiste en chacun de nous ?

L'entraînement de l'esprit et la mise en œuvre de l'altruisme dans notre vie quotidienne. Comme l'a dit Aristote, « on devient vertueux en pratiquant la vertu ».

On prévoit 11 milliards d'habitants sur la planète à la fin de notre siècle. En admettant que nous devenions tous végétariens et économes en eau, il existe malgré tout un risque de déséquilibre. Comment vous positionnez-vous par rapport à la régulation de la démographie ? Est-elle nécessaire ?

La consommation démesurée de viande dans les pays riches et l'un des obstacles majeurs à l'espoir de pouvoir nourrir 10 milliards d'humains en 2050.

L'élevage contribue à 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre liées aux activités humaines, en deuxième position après les bâtiments et avant les transports.

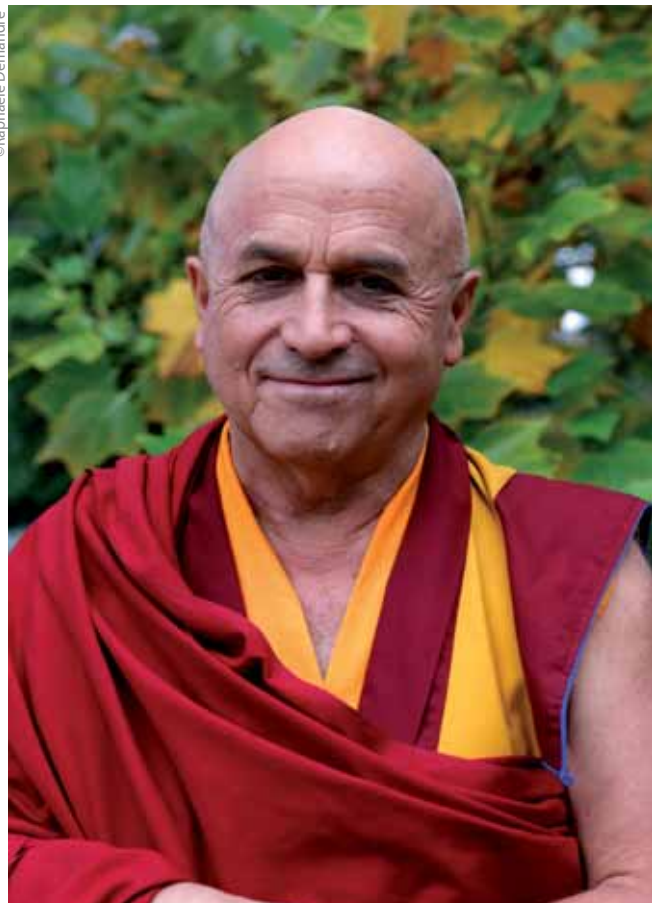
60 % des terres disponibles dans le monde sont consacrées à l'élevage et l'élevage à lui seul consomme 45 % de toute l'eau destinée à la production d'aliments.

La population augmente surtout dans les pays pauvres. Or ce ne sont pas eux qui sont les principaux contributeurs aux changements climatiques. Un américain moyen émet 200 fois plus de CO₂ qu'un Tanzanien. C'est surtout la surconsommation dans les pays riches qui est un problème pour nourrir l'humanité toute entière et sortir 1,5 milliard de personnes de la pauvreté.

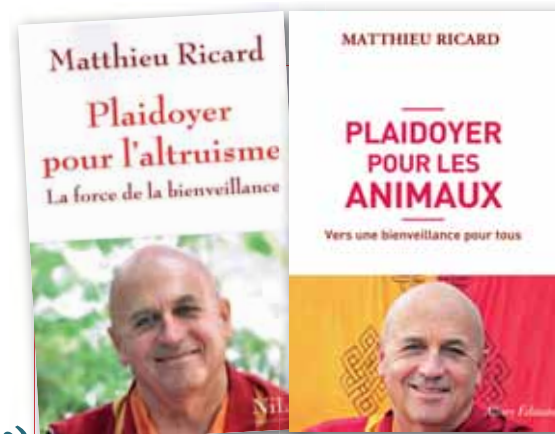
Et maintenant, quels sont vos projets ?

Continuer à faire de mon mieux pour me transformer moi-même afin de mieux me mettre au service des autres. J'ai un long chemin à faire, mais je suis heureux de me sentir dans une bonne direction.

©Raphaële Demandré



"La bienveillance est une manière d'être, une attitude, une intention de faire le bien de tous ceux qui rentrent dans le champ de notre attention et de remédier à toute forme de souffrance."



En librairie

Plaidoyer pour l'altruisme
de Matthieu Ricard
Ed. Nil - Sept. 2013
23 €
928 pages

Plaidoyer pour les animaux
de Matthieu Ricard
Ed. ALLARY - Oct. 2014
20,90 €
370 pages

5 résolutions contre la déprime HIVERNALE

Aux effets scientifiquement prouvés pour la plupart !



Vous n'avez pas envie de vous lever le matin ? Vous avez l'impression de ne pas avoir ri depuis longtemps ? Vous portez un regard critique et négatif sur vous et sur les autres ? Attention, vous êtes en train de plonger dans la déprime hivernale... Réagissez maintenant !

1 / A faire immédiatement :

► **Débranchez !** Eteignez la radio, la télévision, l'ordinateur et surtout le téléphone portable. Une étude de l'Université de Cambridge a prouvé que les nouvelles technologies entraînaient un sentiment d'insatisfaction générale. Un peu déprimant comme constat !

► **Respirez** de manière technique : inspirez profondément et expirez doucement. Faites-le plusieurs fois.

► Et si vraiment votre environnement vous donne envie de replonger sous la couette, **visualisez** une image agréable, comme une promenade sur la plage avec le sable chaud sous vos pieds et le bruit de la mer à côté ou bien un goûter en famille au coin du feu avec l'odeur âcre du bois qui se consume... Faites-vous votre propre programme de bonheur, c'est la première approche vers la méditation.

2 / A faire dans les 10 minutes :

► **Explorez les sensations** que vous procurent des petites choses simples... Marchez pieds-nus sur le carrelage, caressez votre chemisier en soie, ouvrez la fenêtre et sentez le froid vous grignoter le visage, bref écoutez vos sens, ils vous diront que vous êtes vivant !

► Faites un petit **exercice rapide de détente**. Contractez autant que possible tous vos muscles, puis relâchez-les complètement. Vous pouvez commencer par les bras, les jambes, les abdos...

► **Chantez, jouez ou écoutez de la musique**. Le Dr Pierre Lemarquais, neurologue à Toulon¹ explique la sensation de bien-être que l'on ressent avec une mélodie par la sécrétion d'endorphines et de dopamine, deux hormones du plaisir.

3 / A faire dans la journée :

► **Bougez** : il est prouvé que marcher 10 minutes dans la journée booste les endorphines qui réduisent à leur tour les hormones du stress².

► **Cherchez la lumière**. Pendant une pause ou à l'heure du déjeuner et même s'il pleut, faites le plein de lumière du jour... Il n'y a rien de plus déprimant que d'arriver au travail quand il fait nuit et d'en repartir aussi dans l'obscurité !

► **Mettez-vous au vert**... Dénichez la plante qui vous remontera le moral. On sait désormais qu'une plante verte augmente la productivité et la créativité³, mais aussi la bonne humeur !

► **Voyez vos amis** aujourd'hui. Inutile d'aller papoter sur Facebook, d'abord parce que vous avez choisi de débrancher vos appareils high-tech (voir petit 1) et puis parce que ce n'est pas suffisant. Vous avez besoin de rire, de rompre le quotidien et de passer un bon moment.

4 / A faire dans la semaine

► **Mettez-vous aux plantes** ! La phytothérapie se révélera très efficace pour le coup de blues hivernal, avec en tête de liste le millepertuis. Cette jolie fleur jaune peut même remplacer les antidépresseurs de synthèse⁴ dans les dépressions légères à modérées. Et en plus, elle évite la rechute ! L'ayurveda (médecine indienne) a également sa plante phare pour vous mettre des papillons dans les yeux : le mucuna. C'est sa richesse en L-Dopa, un précurseur de la Dopamine, qui explique l'efficacité⁵ de ce végétal aux grandes feuilles vertes.

1- Notre Temps - 2010

2- Etude de J. A. Blumenthal et Alii, Effects of exercise training on older patients with major depression, Archives of internal medicine, 159, 1999, p.2349-2356

3- The Relative Benefits of Green versus Lean Office Space : Three Field Experiments - Université du Queensland

4- Efficacy and tolerability of Hypericum perforatum in major depressive disorder in comparison with selective serotonin reuptake inhibitors: a meta-analysis. Rahimi R, Nikfar S, Abdollahi M. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2009 Feb 1;33(1):118-27.

St John's wort for major depression. Linde K, Berner MM, Kriston L. Cochrane Database Syst Rev. 2008 Oct 8;(4):CD000448. Review.

Roder C, Schaefer M, Leucht S. [Meta-analysis of effectiveness and tolerability of treatment of mild to moderate depression with St. John's Wort] Fortschr Neurol Psychiatr. 2004 Jun;72(6):330-43. German.

► **Dénichez les meilleurs nutriments.** Une carence en magnésium est source de stress et le stress est source de carence en magnésium : veillez à l'équilibre. Autre atout majeur : les Oméga 3. Ce sont des acides gras essentiels, mais il faut le rappeler, notre organisme ne sait pas les produire ! Pourtant, ils sont très utiles pour notre équilibre émotionnel car ce sont eux qui favorisent le fonctionnement entre toutes les cellules de notre cerveau... Ça donne à réfléchir ! Les Oméga 3 se trouvent naturellement dans les poissons gras (sardines, harengs, saumons...), les crustacés, la mâche et plus simplement en complément alimentaire. Enfin ayez le réflexe gelée royale et ginseng pour le petit « coup de fouet » du matin qui vous aidera à chanter, rire et danser toute la journée !

► **Essayez les médecines douces** comme la sophrologie, le yoga ou l'aromathérapie... Toutes ces disciplines et bien d'autres agissent à la fois sur le physique et sur le psychique pour vous aider à retrouver le moral.

5 / A faire tous les jours

► Commencez par **manger sainement**. L'adage « la santé est dans l'assiette » est une réalité. Même si le chocolat est un formidable antidépresseur compte tenu de sa richesse en magnésium et de son action sur les hormones du plaisir, il vaut mieux

privilégier les légumes verts, les céréales, les noix, le safran. Et n'oubliez pas : les légumes Bio présentent un intérêt bien supérieur aux autres⁶ !

► **Surveillez votre sommeil.** De mauvaises nuits passées à faire des sauts de puce sur le matelas ou une carence en sommeil sont source de mauvaise humeur et de fatigue accumulée. Cet état contribue à la déprime hivernale, donc dormez. Et si vous avez du mal, établissez un rituel avec une infusion apaisante bue sans aucun bruit parasite autour de vous (surtout pas de télévision), puis allez vous coucher dans une chambre pas trop chauffée, qui a été aérée et ne contient aucun appareil de nouvelle technologie. Ceux qui ont du mal à s'endormir peuvent aussi prendre de la valériane⁷, de la mélisse ou du houblon.

■ Laurence GAUTHÉ

5-Manyam BV. Paralysis agitans and levodopa in "Ayurveda": ancient Indian medical treatise. *Mov Disord.* 1990; 5(1): 47-8.

Vayda AB, Rajgopalan TS, et al. Treatment of Parkinson disease with the cowhage plant - *Mucuna pruriens* (Bak). *Neurol India* 1978;36:171-6. Étude mentionnée dans : Katzenschlager R, Evans A, et al.

6- Le Monde.fr, *British Journal of Nutrition*

7- Effectiveness of Valerian on insomnia: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Fernández-San-Martín MI, Masa-Font R, et al. *Sleep Med.* 2010 Jun;11(6):505-11.

Bent S, Padula A, Moore D, et al. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med.* 2006 Dec;119(12):1005-12.

Laboratoire
CODE

L'union de la science et de la nature



MILLEPERTUIS SÉRÉNITÉ ET ANTISTRESS

La garantie Laboratoire CODE :

► Extrait sec titré à 0,3 % d'hypericine.

Retrouvez la joie de vivre avec
«Millepertuis» du Laboratoire CODE,
produit français d'une grande efficacité.

Le Laboratoire CODE sélectionne pour vous les meilleures plantes afin d'en extraire les vitamines, minéraux et substance actives nécessaires à votre bien-être. C'est ça, l'union de la science et de la nature.



Laboratoire
CODE
Fabrication française



www.laboratoire-code.com



Les maux de tête

Comment les soulager

Les maux de tête ou céphalées sont très courants et peuvent retentir sur la vie quotidienne. Il en existe plusieurs types et mieux vaut en connaître la cause avant de se précipiter sur la boîte de paracétamol ou d'aspirine, car l'abus d'antalgiques peut amener à les aggraver. Voici quelques clés pour en connaître la cause et apprendre à les soulager.

Différents types de maux de tête

Les maux de tête se manifestent différemment en fonction de leur origine :

➤ Les céphalées de tension : très communes, elles sont la cause la plus fréquente des maux de tête. On utilise le terme « tension » (sans rapport avec la tension artérielle) pour décrire la pression locale ou la sensation de serrement au niveau du crâne. Ces céphalées se localisent surtout au niveau du front et de la nuque. Elles peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours et sont favorisées par le stress, la fatigue, le manque de sommeil et le surmenage. Elles peuvent aussi être induites par la faim, la consommation d'alcool, l'excès ou l'arrêt brutal d'une consommation de café. Attention également aux problèmes visuels méconnus ou aux lunettes mal adaptées qui peuvent induire des céphalées.

➤ La migraine : c'est une maladie relativement fréquente qui toucherait près d'une personne sur dix en France (les femmes surtout). Ses causes ne sont pas bien connues mais l'on en comprend les mécanismes. La douleur de la migraine est liée à une dilatation brutale des vaisseaux du cerveau. Cette dilatation est précédée de leur contraction qui peut induire des signes prémonitoires comme des troubles visuels, des fourmillements, une faiblesse ou des vertiges. Les crises de migraine durent au moins 4 heures et parfois jusqu'à 3 jours. La douleur est pulsatile (on sent les battements du cœur dans la tête) et souvent localisée d'un

seul côté. La personne devient intolérante au bruit et à la lumière, ce qui la contraint souvent à s'enfermer dans le noir. Les crises peuvent s'accompagner de nausées et de vomissements. La plupart du temps il est possible d'identifier un facteur déclenchant comme un stress, de la fatigue, la consommation d'alcool, de chocolat, des repas trop copieux, un excès de lumière, de bruit ou l'arrivée des règles chez la femme.

➤ Les céphalées cervicales : ce sont des maux de tête localisés à l'arrière du crâne. Elles sont favorisées par l'arthrose au niveau des vertèbres du cou.

Astuces pratiques

- ☐ Prendre un bain chaud
- ☐ Poser une compresse froide sur la nuque, le front, les tempes (en cas de migraine avec des céphalées pulsatiles)
- ☐ Chauffer la nuque s'il s'agit d'une céphalée de tension à l'aide d'une bouillotte ou d'un coussin chauffant les doses pour obtenir un effet similaire
- ☐ S'allonger au calme dans le noir
- ☐ Se reposer ou essayer de dormir

Méthodes pour soulager les maux de tête

➤ La relaxation

➤ Les massages : différents types de massages peuvent être bénéfiques, à commencer par un simple automassage. Massez-vous les tempes en faisant des petits cercles avec les doigts, le crâne puis la nuque en la pétrissant et enfin les muscles trapèzes en remontant jusqu'aux oreilles.

➤ Avec un professionnel : toutes les techniques visant à vous détendre peuvent apporter un soutien. Sophrologie, hypnose, yoga, exercices respiratoires, etc... à vous d'orienter votre choix selon vos goûts. L'acupuncture est aussi réputée efficace pour traiter la migraine, seule ou en complément d'autres traitements.

➤ Les plantes

Certaines plantes sont reconnues pour les vertus anti-mal de tête :

➤ Le romarin : en tisane ou inhalation au-dessus d'une tasse d'eau bouillante (surtout dans la migraine)

➤ La lavande : l'huile essentielle de lavande en massage des tempes et du front diluée dans de l'huile ou en diffusion dans la pièce

➤ La menthe : la menthe fraîche en tisane ou l'huile essentielle de menthe poivrée sur un mouchoir en papier, en vaporisation ou dans un bain chaud

➤ Les autres plantes réputées bénéfiques : la grande camomille, le thym, mais aussi le gingembre, la cannelle (dans la migraine), les clous de girofle (pour les propriétés anti inflammatoires)

➤ La caféine

Le café, le thé ou les sodas à base de cola peuvent soulager les maux de tête car la caféine contracte les vaisseaux sanguins. Attention cependant à ne pas en abuser.

➤ Les médicaments

Attention : n'utilisez pas l'aspirine si vous souffrez ou avez souffert d'un ulcère gastroduodénal, d'une maladie hémorragique, d'une insuffisance hépatique, rénale ou cardiaque, ou si vous prenez certains traitements comme des anticoagulants, des anti-inflammatoires ou du méthotrexate.

■ Dr Patricia MARTEL

Prévenir les maux de tête :

La meilleure chose à faire est d'éviter aux maux de tête de s'installer, pour cela penser à :

➤ Repérer les facteurs déclenchants et les éviter (boisson, aliment, mauvaise posture, lunettes mal adaptées ou problème de vue)

➤ Vous aérer : ouvrir les fenêtres pour oxygéner le cerveau et chasser les tensions

➤ Faire du sport : marche, vélo, natation au moins 30 à 40 minutes 3 fois par semaine

➤ Créer une ambiance calme : éteindre les écrans, téléphones radios ou lampes trop vives.

Attention aux maux de tête liés à l'abus d'antalgiques !

L'utilisation régulière de médicaments antalgiques pour lutter contre les maux de tête peut induire un effet inverse et provoquer une recrudescence des céphalées à chaque nouvelle prise. Attention donc à l'automédication pour ne pas entrer dans un cercle vicieux dangereux.



SE SOIGNER AVEC l'Ayurvédā

"Ayur" signifie vie et "véda" science. Cette médecine traditionnelle originaire d'Inde devient de plus en plus "tendance" en Occident...

Le secret des 6 saveurs selon l'Ayurvédā*

*méthode de soin
la plus **ancienne**
et pourtant la plus **moderne**

L'Ayurvédā est la médecine traditionnelle de l'Inde. Elle est fondée sur une prise en charge globale de chacun, que ce soit psychique, physique ou les influences de notre environnement. Dans notre monde survolté où le stress grignote nos organismes, l'Ayurvédā est une vraie réponse pour aborder sereinement notre époque.

L'Ayurvédā considère la nourriture comme la meilleure thérapie pour prévenir les maladies et garder une bonne santé. Encore faut-il que les aliments, leurs saveurs, leurs qualités, s'accordent à la constitution de chaque individu (Prakriti), et selon son propre dosha dominant, Vata, Pitta ou Kapha. Pour déterminer le vôtre, répondez au quizz sur la page de droite.

Contrairement à l'Occident qui s'appuie sur une classification des aliments en termes de vitamines, glucides, calories et autres constituants chimiques, l'Ayurvédā réfléchit l'aliment du point de vue de ses goûts (doux, acide, salé, piquant, amer ou astringent), de sa qualité (chauffante ou rafraichissante), ainsi que ses effets post-digestifs. Car au-delà de leurs qualités nutritives, les aliments, ou plus précisément leurs saveurs, influent significativement sur notre constitution mentale et physique.

Selon l'Ayurvédā, tout déséquilibre commence au niveau du système digestif. C'est pourquoi en entretenant des mauvaises habitudes alimentaires, nous provoquons la création de toxines, qui à terme, entraîneront une défaillance dans le mécanisme digestif.

Déséquilibre encore aggravé lorsque s'y ajoutent stress émotionnel ou mauvaise adaptation aux horaires, à la saison, au climat. Connaître les aliments qui conviennent à notre constitution est donc indispensable pour retrouver ou conserver notre équilibre.

Six goûts doivent être toujours présents dans l'assiette pour une alimentation saine et équilibrée : doux (sucré), acide, salé, piquant, amer, astringent.

La diététique ayurvédique enseigne à utiliser d'une façon correcte et naturelle les aliments et

Comment connaître votre dosha avec ce quizz ? ►►►

Mettez une croix à côté de chacune des qualités qui dominent chez vous et, si nécessaire, un rond dans celles qui vous ressemblent aussi, mais un peu moins.

À la fin du quizz, additionnez le nombre total de croix et de cercles pour chaque colonne, seul le nombre final compte. La colonne ayant le nombre le plus élevé (de croix et de cercles réunis) indique votre dosha principal et le deuxième nombre par l'importance indique le dosha secondaire.

les épices. Leurs substances, goûts, propriétés, s'ils sont bien dosés et utilisés, peuvent rendre la nourriture plus digeste et assimilable par l'organisme en éliminant les déchets de la combustion métabolique (Ama) et en favorisant Ojas (la vitalité, le bonheur, la santé).

En effet, certains saveurs stimulent les nerfs, réveillent l'esprit et les sens et nous emplissent de vitalité. Tandis que d'autres auront tendance à nous rendre léthargiques, lourds, moroses, voire déprimés.





Quizz pour révéler votre constitution ayurvédique

	VATA	PITTA	KAPHA
TAILLE	Très petit ou très grand	Moyen	Grand/robuste ou petit/trapu
POIDS	Léger/difficultés à prendre du poids	Moyen/facilité à prendre et perdre du poids	Lourd, difficultés à perdre
OSSATURE	Fine/épaules et hanches étroites	Moyenne	Large. Grosse ossature
ARTICULATIONS	Proéminentes, anguleuses	Bien proportionnées	Grosses. Bon fonctionnement
MUSCULATURE	Fine et allongée	Proportionnée et ferme	Importante, solide
SUEUR	Rare	Abondante	Modérée mais persistante
TEMPÉRATURE	Aime la chaleur	Recherche la fraîcheur	N'aime pas le froid
SOMMEIL	Léger, agité	Bon et court	Lourd, besoin de beaucoup de sommeil
SELLES	Irrégulières. Constipation	Régulières. Sèches	Abondantes et lourdes
ACTIVITÉ	Beaucoup de choses en même temps	Régulière	Désinvolte
ENDURANCE	Dépense rapide jusqu'à l'effondrement	Gère bien son énergie	Grande endurance
VIE SEXUELLE	Intense. Epuisement rapide	Forte. Désir et action	Lente. Passion dans le temps
ELOCUTION	Rapide	Tranchante, claire	Lente et hésitante
PEAU	Fine et sèche	Claire, douce avec tâches de rousseur, des grains de beauté	Épaisse, grasse et pâle
CHEVEUX	Fins, foncés, crépus ou frisés	Fins, doux, blonds ou roux	Abondants/épais/brillants/bruns
VISAGE	Long/anguleux/menton marqué	Ovale avec un menton pointu	Large et rond
COU	Fin, très long ou très court	Proportionné	Solide
NEZ	Petit, étroit, aquilin	Droit, pointu, moyen	Large, arrondi
YEUX-FORME	Petits, enfoncés	Moyens	Grands, sortants
YEUX-COULEUR	Marron foncé	Bleu ou gris, noisette	Bleu ou marron clair
DENTS	Irrégulières	Taille moyenne. Jaunâtres	Blanches. Gencives solides
BOUCHE	Petite	Moyenne	Large
LÈVRES	Minces, serrées	Moyennes	Grosses, charnues
PENSÉE	Légère, encombrée, sans passage à l'acte	Précise, logique, mène ses projets au bout	Lente, stable, voire conservatrice
MÉMOIRE	Bonne à court terme	Bonne, rapide	Bonne dans le temps. Vaste
CROYANCES	Fluctuantes selon l'instant	Fortes qui déterminent les actions	Solides, difficiles à changer
EMOTIONS	Anxieux, craintif, inquiet	Jugements faciles/présomptueux	Avide, très possessif
TRAVAIL	Créatif, imaginaire	Intellectuel	Manuel et altruiste
STYLE DE VIE	Instable	Affairé et ambitieux	Stable et régulier



Si vous êtes Vata

Vos saveurs : le sucré, le salé et l'aigre.



PRIVILÉGIEZ :

- les repas chauds, nourrissants, digestes (potages, céréales chaudes).
- Les plats gras, satisfaisants et surtout chauds.
- Les boissons chaudes ou tièdes.

Mangez à heure régulière dans une atmosphère tranquille. Pour renforcer le feu digestif, 15 min avant le repas du midi et du soir, il vous est indiqué de prendre une cuillerée à thé de gingembre frais haché avec un peu de jus de citron et une pincée de sel.

Epices : cumin, gingembre, curcuma, sucre de canne, fenugrec.



EVITEZ :

- les aliments secs, légers, crus, froids, déshydratés, amers, trop piquants ou trop astringents. Les boissons froides, glacées, stimulantes ou gazeuses.
- les régimes amaigrissants ou trop stricts, ainsi que les jeûnes.
- manger trop d'aliments différents au cours d'un même repas ou sauter les repas.



Si vous êtes Pitta

Vos saveurs : le sucré, l'amère et l'astringent.



PRIVILÉGIEZ :

- les aliments frais ou tièdes, crus, peu épicés ou cuisinés avec peu d'huile
- une alimentation végétarienne
- les jus de légumes frais, à température ambiante
- les infusions de coriandre fraîche, à la menthe poivrée ou le lassi (yogourt, eau et épices)

Epices : coriandre, fenouil, cumin, sucre de canne, cardamome, gingembre, curcuma.



EVITEZ :

- les aliments frits, trop salés, trop chauds, trop épicés, secs, acides (vinaigre, cornichons), fermentés (les fromages et yogourts), les excitants (alcool, café, thé noir, boissons gazeuses), le chocolat, les viandes rouges, le jeûne prolongé.
- les boissons glacées

Si vous êtes Kapha

Vos saveurs : piquantes, amères et astringentes



PRIVILÉGIEZ :

- Les aliments tièdes ou chauds, légers, secs, épicés, cuits au four, grillés ou déshydratés, avec très peu d'huile et sans eau.
- Le matin, préférez une tisane épicée. Les personnes kapha peuvent sauter le petit déjeuner ou préférer les fruits.
- Occasionnellement, un café fraîchement moulu avec une pincée de cardamome.
- Pour améliorer le feu digestif, 15 min avant le repas du midi et du soir, il est indiqué de prendre une infusion de gingembre avec un soupçon de miel.

Epices : gingembre, poivre noir, sucre de canne, coriandre, curcuma.



EVITEZ :

- Les aliments froids, lourds, frits, gras et sucrés, les sandwiches, les salades froides, le pain et le beurre.
- Les produits laitiers qui produisent un excès de mucus.
- Les boissons gazeuses.
- Grignoter.
- Faire une sieste après les repas.
- L'excès de nourriture le soir.



AYUR-VANA

La référence des produits naturels ayurvediques fabriqués en France

Les épices Bio d'Ayurvana

Faites voyager vos papilles et donnez une autre saveur à vos légumes...

Envoutantes, stimulantes et parfumées, les épices ont toutes les vertus !

Réputées pour leurs saveurs, elles sont également utilisées depuis la nuit des temps pour leurs actions sur la santé, l'équilibre et le bien-être. L'Ayurveda les a d'ailleurs placées au cœur de sa philosophie !

Originaires d'Inde, les épices d'Ayur-vana sont contrôlées en France où elles ont également obtenu le label AB, délivré par Ecocert France.



- Epices Bio
- Flacons en verre de haute qualité



NOUVEAU

Rejoignez-nous sur



www.ayurvana.fr

Plantes sélectionnées et importées par Ayur-vana puis analysées, contrôlées et conditionnées en France



En savoir plus sur l'Ayurvéd ?

Pour recevoir GRATUITEMENT le fascicule

A la découverte de l'Ayurvéd, renvoyez ce coupon-réponse à :
Ayur-Vana, BPM 34 27 95, RN 18, Les Maragolles, 54720 LEXY

NOM PRÉNOM.....

ADRESSE

CODE POSTAL.....VILLE.....

E-MAIL.....TÉL. :

OFFERT

* Offre limitée à une participation par foyer - Retournez ce coupon-réponse affranchi au tarif en vigueur
Vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent



Les p'tits bonheurs de Fabienne

Le pfaffia

En Amérique du Sud, on connaît le pfaffia sous le nom

de « toda para » qui signifie « pour tous », mais aussi sous le nom de ginseng brésilien à cause de certaines de ses propriétés similaires au ginseng.

Cette plante a tellement d'indications thérapeutique dans la médecine traditionnelle amazonienne qu'il est difficile d'en faire une liste exhaustive. C'est une plante adaptogène : elle a la capacité d'adapter la résistance de notre corps aux différents stress quelle qu'en soit l'origine. Un adaptogène permet d'apporter une réponse régulatrice aux déséquilibres internes, ainsi les plantes adaptogènes sont comme des « coachs » de notre santé qui optimisent notre énergie sans pour autant traiter de maladie spécifique.

Sa principale action est tonique et énergisante et peut être à la fois efficace sur le psychisme et le physique : le pfaffia traite donc les fatigues d'origines diverses.

Les indigènes d'Amazonie l'utilisent souvent comme tonique sexuel masculin. On lui prête aussi des effets cardioprotecteurs parce qu'il diminuerait notamment le mauvais cholestérol grâce aux phytostérols qu'il contient. Une quantité élevée de germanium, nécessaires pour de nombreuses fonctions du système immunitaire y est présente. Plus récemment le pfaffia a été appelé « le secret russe » en référence à l'utilisation qu'en avait fait les athlètes olympiques russes pendant de nombreuses années pour renforcer leur masse musculaire et leur endurance sans les effets secondaires associés aux stéroïdes.

Alors en cette période hivernale où rares sont ceux qui échappent à une petite baisse de forme voici une plante qui risque bien de nous redonner assez d'énergie pour attendre patiemment le printemps.

■ Fabienne



RECETTE "PLAT D'HIVER"

Lentilles au gingembre et au curcuma

Pour 4 personnes

Préparation

15 minutes

Marché

150 g de lentilles

2 gousses d'ail

1 c. à soupe de curcuma

1 oignon

2 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à soupe de garam masala

1 c. à café de graines de coriandre

½ c. à soupe de gingembre rapé

1 c. à café de piment d'Espelette

Sel

Faitez cuire les lentilles (sans les faire tremper au préalable) dans trois fois leur volume d'eau avec l'ail écrasé et le curcuma. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant 5 minutes, puis ajoutez le garam masala, les graines de coriandre, le gingembre râpé et le piment.

Poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez aux lentilles, servez et dégustez.

EN LIBRAIRIE

Le guide Terre vivante
de la cuisine saine
1000 recettes pour
tous les jours
Oeuvre collective
Ed. Terre Vivante - 29,90 €
19,5 x 24 cm - 480 pages





La sélection des meilleures plantes amazoniennes.



Energie & dynamisme

PFAFFIA DE BRASIL

Boostez vos performances à tous les niveaux :

- Sportif
- Sexuel
- Vivacité intellectuelle
- Endurance

Le + Brasil : Chaque gélule contient uniquement de la plante, sans additif



Analysées et conditionnées en France 

Mots mêlés d'hiver

S	C	E	N	G	A	T	N	O	M	M	E	W	N	C
X	C	L	E	Z	X	U	A	E	D	A	C	C	O	J
D	D	S	E	C	C	S	S	I	E	W	L	E	D	E
I	S	E	E	M	Z	X	X	N	K	T	N	N	Q	W
Z	A	A	D	N	E	J	N	U	L	T	F	O	A	A
A	L	P	O	A	I	N	H	E	A	P	C	I	O	G
D	G	E	P	L	S	M	T	C	I	E	Z	T	Q	L
N	R	P	A	S	C	S	A	I	R	G	T	A	F	A
F	E	R	T	R	N	G	I	T	N	M	E	N	T	W
H	V	A	I	F	L	O	D	L	I	E	X	R	A	C
I	S	H	N	H	Q	J	C	X	G	V	S	E	N	M
V	W	C	O	Q	C	S	I	O	L	M	V	B	S	O
E	V	E	I	E	T	I	T	Q	L	V	V	I	F	I
R	G	Y	R	G	U	E	J	Y	F	F	T	H	Y	I
F	W	M	E	Y	E	R	I	A	L	O	P	S	R	C

CADEAUX
CLÉMENTINES
ECHARPE
EDELWEISS
FLOCONS

GLISSADE
HIBERNATION
HIVER
MANTEAUX
MONTAGNE

NEIGE
PATINOIRE
POLAIRE
VERGLAS
VITAMINES

5		8	2		9	7	1	
9	2	4	1	7	8		6	
							2	9
		9		1	7	5	4	
4		6	8				9	
7	5		4		3	6	8	
1				6		4	3	
6		2		8	4		5	1
8		3	9		1			6

Sudoku

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

Solutions des jeux page 43



www.vivez-nature.com

le **salon**
de la
BIO et du
NATUREL
à **PARIS**

un vrai plus : 300 exposants



le *Jardin*
des thérapies,
*Salon du mieux-être &
des nouvelles consciences*

Nouveauté

s'associe à **vivez nature**

du **30 janvier** au **2 février 2015**

SALON

Porte de Pantin - **PARIS**
GRANDE HALLE de la **VILLETTE**

vivez nature



Garder un air sain, fenêtres fermées, grâce aux plantes dépolluantes

Nos peintures, vernis, désodorisants, colles, produits d'entretiens, insecticides et bien d'autres encore, sont des polluants parfois lourds de conséquences sur la santé.

Nous passons aujourd'hui plus de 80% de notre temps dans des espaces confinés qui sont en moyenne 5 à 10 fois plus chargés en éléments polluants que l'extérieur. Ce qui expliquerait en partie que ces 20 dernières années, le nombre de personnes touchées par des maladies allergiques respiratoires a plus que doublé.

Heureusement, il existe plusieurs moyens complémentaires pour assainir l'air de nos foyers.

Le premier est bien entendu d'aérer tous les jours chaque pièce de notre habitat, 15 à 30 minutes. Le second, moins connu, est l'utilisation des plantes dépolluantes.



**Moi ?
Polluant ?**

Le principe de dépollution repose sur un échange gazeux. Grâce à son feuillage, votre plante va absorber durant la journée les substances polluantes contenues dans l'air pour les transformer en matière organique qu'elle évacuera par ses racines et en CO_2 qu'elle émettra durant la nuit. Etant donné qu'une plante sécrète du CO_2 la nuit, peut-on dormir avec elle dans la chambre ? La réponse est oui ! En effet, la quantité de CO_2 rejetée la nuit par votre plante sera tellement minime que même un petit chat en dégagera davantage.

Efficacité :

Le ratio conseillé par les études, est d'une plante pour 10m^2 .

Toutefois, certaines plantes sont plus efficaces que d'autres en fonction des éléments polluants qui séjournent chez vous, d'où l'importance d'identifier les vecteurs polluants de votre foyer.

Le saviez-vous ?

Les vertus des plantes dépolluantes ont été révélées en 1989, grâce aux études de Bill Wolverton, ingénieur de la NASA. Il fallait un filtre biologique efficace dans les stations spatiales... La « bioépuration », c'est-à-dire la capacité des plantes à absorber les polluants s'est alors révélée la meilleure solution ! Et depuis la solution naturelle s'est étendue à nos maisons.

Quelle plante choisir ?

Il existe dans nos intérieurs 6 grands groupes d'éléments polluants. Afin de savoir comment lutter activement contre ceux-ci, il va falloir les identifier puis choisir les plantes qui sauront vous offrir une grande bouffée d'oxygène en fonction...

Le polluant ? Nos maisons regorgent de sécrétions d'ammoniac qui se trouve dans certains produits ménagers et de bricolage.

Les plantes ? Le Rhipsalis excelsa, l'Anthurium, l'Azalee et le Palmier nain

Le polluant ? Le benzène dans l'encre, la peinture, le plastique, les détergents, la fumée de cigarette, et certains produits de bricolage.

Les plantes ? Le Chlorophytum comosum, le Gerbera, le Liege, le Palmier bambou, le Dragonnier, le Pothos et le Spatiphyllum.

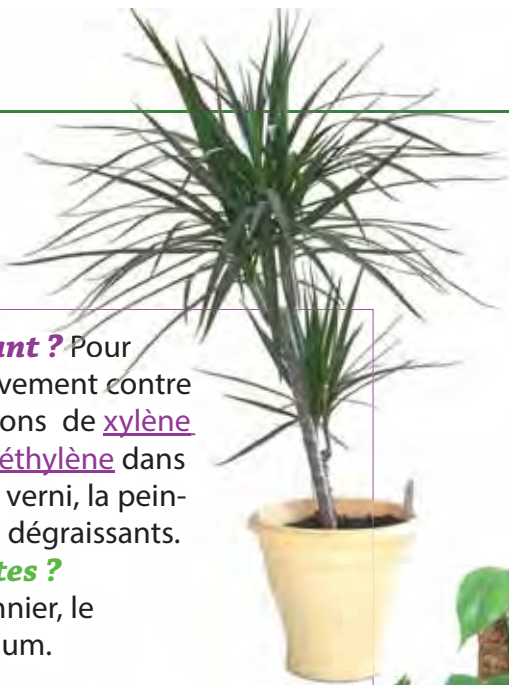




Le polluant ? Pour lutter activement contre les sécrétions de xylène et trichloréthylène dans la colle, le verni, la peinture et les dégraissants.

Les plantes ?

Le Dragonnier, le Spatiphyllum.



Le polluant ? Les sécrétions de monoxyde de carbone, dans les fumées (chauffe-eau, gaz et fumée de cigarette).

Les plantes ?

Le Chlorophytum comusum, le Dragonnier et le Pothos.



Le polluant ? Le formaldéhyde dans la colle, la laine de roche, la laine de verre, les papiers peints, les chaudières et également dans la fumée de cigarette.

Les plantes ? Le Chlorophytum comusum, l'Azalée, l'Aglaonéma, la Fougère de Boston, le Gerbera, le Palmier Bambou, le Palmier nain, le Dragonnier, le Philodendron, le Phoenix, le Schefflera et le Spatiphyllum.



Le polluant ? Pour lutter activement contre les sécrétions de toluène dans la colle, le verni, la laque, les déodorants, etc.

Les plantes ? L'Aréca, le Chlorophytum comusum, le Dieffenbachia et le Pothos.

■ Erwan Villard

SOLUTIONS DES JEUX PAGE 40

S	C	E	N	G	A	T	N	O	M	M	E	W	N	C
X	C	L	E	Z	X	U	A	E	D	A	C	C	O	J
D	D	S	E	C	C	S	S	I	E	W	L	E	D	E
I	S	E	E	M	Z	X	X	N	K	T	N	N	Q	W
Z	A	A	D	N	E	J	N	U	L	T	F	O	A	A
A	L	P	O	A	I	N	H	E	A	P	C	I	O	G
D	G	E	P	L	S	M	T	C	I	E	Z	T	Q	L
N	R	P	A	S	C	S	A	I	R	G	T	A	F	A
F	E	R	T	R	N	G	I	T	N	M	E	N	T	W
H	V	A	I	F	L	O	D	L	I	E	X	R	A	C
I	S	H	N	H	Q	J	C	X	G	V	S	E	N	M
V	W	C	O	Q	C	S	I	O	L	M	V	B	S	O
E	V	E	I	E	T	I	T	Q	L	V	V	I	F	I
R	G	Y	R	G	U	E	J	Y	F	F	T	H	Y	I
F	W	M	E	Y	E	R	I	A	L	O	P	S	R	C

5	6	8	2	3	9	7	1	4
9	2	4	1	7	8	3	6	5
3	1	7	5	4	6	8	2	9
2	8	9	6	1	7	5	4	3
4	3	6	8	2	5	1	9	7
7	5	1	4	9	3	6	8	2
1	9	5	7	6	2	4	3	8
6	7	2	3	8	4	9	5	1
8	4	3	9	5	1	2	7	6

& CONSEILS ASTUCES SANTÉ



Ecrivez-nous pour nous faire partager
vos conseils et astuces santé :

PRESSE-TOI, Rubrique Conseils & Astuces
BP 40036, 95332 Domont CEDEX

Si votre astuce ou conseil est publié,
vous recevrez gratuitement :

Un flacon de Tandoori BIO
Pour des recettes parfumées

Mélange d'épices 45 g
Flacon en verre de haute qualité

AYUR-VANA



Nourrissez vos cheveux

Faites vous-même un masque naturel pour nourrir vos cheveux. Mélangez un jaune d'œuf, une cuillère à soupe d'huile d'avocat et une cuillère à café de miel. Laissez agir 20 minutes et lavez-vous les cheveux comme d'habitude : ils seront fortifiés.

Simone, Saint-Brieuc (22)

Odeurs des pieds

Pour éviter les mauvaises odeurs, faites chauffer du vinaigre de cidre dans de l'eau et pratiquez un bain de pieds pendant quelques minutes. Non seulement, ça efface les odeurs, mais en plus, c'est relaxant !

Louis, Mansac (19)

Bouton de fièvre

Effacez rapidement un bouton de fièvre en déposant une goutte d'huile essentielle d'arbre à thé que vous appliquerez en petites touches sur le bouton. Ça l'aidera à disparaître.

Phylis, Saint-Denis (93)

Envie de grignoter

A chaque fois que vous avez envie de prendre un bout de chocolat, brossez-vous les dents avec un dentifrice mentholé (sans fluor, bien sûr !) : l'envie passera !

Delphine, Alfortville (94)

COURRIER DES LECTEURS

Le Dr Marie-Claude PATRON
vous répond



Cure détox ou pas

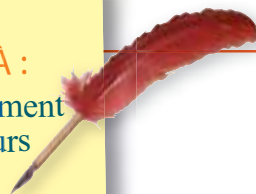
" Comme je suis un peu fatiguée depuis le changement d'heure, une amie m'a recommandé de faire une cure « détox ». Pouvez-vous m'en dire plus ? »

Sandra, Besançon (25)



M.-C.P. : Pourquoi pas en effet, à la condition de suivre une cure «détox» très douce, qui a pour but d'acquiescer durablement des habitudes qui

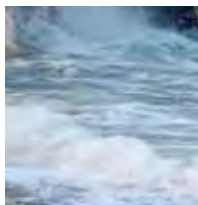
préservent l'organisme d'un «encrassement» excessif. Ni régime minceur, ni période de jeûne ou de diète radicale, comme certains le préconisent : mieux vaut, médicalement parlant, un simple rééquilibrage alimentaire avec une restriction calorique légère, un temps que l'on se donne pour comprendre comment mieux dormir et se détendre, mieux manger et mieux bouger. Pendant ces quelques jours (une semaine maximum), il faut limiter les sucres raffinés, les graisses animales (viandes grasses, fritures, charcuteries, pâtisseries, etc.), le tabac et l'alcool, le café et les produits préparés... au profit des fruits et légumes, du thé vert, du citron, de l'artichaut, du pissenlit et de la mâche, des légumineuses et céréales entières, des noix et autres oléagineux, des huiles de colza et d'olive, et d'une hydratation d'au moins 1,5 l d'eau par jour. Le Baccharis, une plante sud-américaine, peut vous accompagner dans cette cure de santé au changement de saison, mais aussi le Charbon végétal actif, le Radis noir ou le Fumeterre, ou un complexe alliant Ferments et Fibres : l'un ou l'autre de ces produits, selon vos besoins. Vous pourrez adopter ensuite un mode alimentaire équilibré qui n'exclut pas les viandes maigres, poissons gras et œufs, fromages et laitages, mais en évite l'excès, et en limitant les aliments à faible valeur nutritive et forte valeur « toxique » pour l'organisme (ceux qui sont cités plus haut).



Oméga 3

Je prends des Omega 3. Est-ce que je dois faire parfois des pauses ou bien est-ce un produit naturel que je peux prendre chaque jour, tout le temps ? »

Charles-Edouard, Saint-Laurent d'Aigouze (30)



M.-C.P. : Si votre alimentation est peu riche en Omega-3, ou si vous réduisez votre consommation de poisson en raison des polluants qu'ils peuvent contenir, alors la prise d'Omega-3 sous forme de complément est une bonne solution, car ces acides gras essentiels contribuent en effet

à la santé cardiovasculaire et cérébrale. Cependant, comme dans toute cure prolongée, il est conseillé d'observer des pauses : une semaine par mois, un jour par semaine, et deux mois en été, pour laisser l'organisme assurer ses fonctions « naturellement ».

Articulations qui craquent

J'ai beaucoup aimé votre article sur les articulations. Je fais partie de ceux qui « craquent ». Je sais que ce n'est pas grave, mais c'est très désagréable. Est-ce que vous auriez une solution naturelle ? »

Pauline, Roubaix (59)

M.-C.P. : Les articulations qui craquent, si elles ne font pas mal, ne révèlent rien d'autre qu'une réaction normale à un mouvement un peu forcé, qui fait changer d'état les gaz dissous dans le liquide synovial, afin d'augmenter l'espace articulaire. Pour peu que vos tendons soient un peu longs ou plus élastiques que la moyenne, vous êtes plus sujet aux craquements articulaires : sans douleur associée, il n'y a rien d'autre à faire qu'accepter ce désagrément sans gravité. En revanche, n'hésitez pas à consulter si ces craquements sont douloureux, ou si vous souffrez d'un manque de mobilité articulaire.

UV et vitamine D

Est-ce que vous pourriez me dire ce que vous pensez des UV ? Est-ce que si j'en fais une séance par mois je risque quelque chose ? Est-ce que je produis de la vitamine D avec les UV ? »

Anne-Laure, Paris (75)



M.-C.P. : Un rapport de 2011 pose la question : « Les appareils de bronzage qui sont, en France, limités en termes d'émission d'UVB, sont-ils efficaces pour la production de vitamine D endo-

gène ? » et il répond que ce bénéfice est minimal par rapport au risque encouru de cancer de la peau, en raison d'un effet cancérigène « sans seuil ». Si ses effets protecteurs sur l'os sont

avérés, la vitamine D contribue sans doute aussi à réduire le risque de développer certains cancers non cutanés (sein, prostate, colon) : l'ensemble de ces effets justifie d'éviter toute carence mais non de s'exposer à un risque accru de cancer cutané.

En automne et en hiver, le corps puise dans ses réserves puisqu'elle est stockée dans les graisses et le foie. Un supplément par voie orale peut être une solution pour combler une carence, qui est assez fréquente sous nos latitudes. Il vaut donc mieux éviter les séances d'UV à visée esthétique, qui augmentent le risque de cancer cutané sans augmenter significativement la production de vitamine D.

Lécithine de soja

J'ai regardé la composition des bonbons que je donne à mes enfants et à l'intérieur, il y a de la lécithine de soja. Est-ce que ce n'est pas un problème ? »

Lorette, Paris (75)



M.-C.P. : La lécithine de soja est utilisée dans l'industrie agro-alimentaire comme additif émulsifiant

ou stabilisant (E 322). Les industries pharmaceutique et cosmétique l'emploient aussi. Riche en choline, un composant important des membranes cellulaires, elle contribue à réduire le taux de cholestérol et participe au bon fonctionnement du cerveau, du cœur et du foie. Cependant, elle peut contenir des OGM, des pesticides ou des solvants, mais elle est considérée comme non toxique pour l'être humain, adulte ou enfant, la réglementation en autorisant l'usage en faible quantité.

JANVIER

► Dép. 03

Salon du Bien-être

17-18 janvier 2015

(10h00 à 19h00)

Entrée : 4,50 €

• Où ? Centre Athanor, 03100

Montluçon

www.centreathanor.com

► Dép. 26

Etoile du Bien-être

24-25 janvier 2015

(9h00 à 20h00)

Entrée : Gratuit

• Où ? Office de tourisme Eyrieux
Rhône Véore, 45 bis grande rue,
26800 **Etoile sur Rhône**

www.leteiledubienetre.fr/

► Dép. 56

Respire la Vie - Vannes

Du 30 janvier au 1er février 2015

(10h30 à 19h00)

Entrée : 5 €

• Où ? Parc des expositions, 56000

Vannes

www.respirezlavie.com

► Dép. 75

Vivez Nature Paris

Du 30 janvier au 2 février 2015

(De 10h30 à 20h. Le 2 février de
10h30 à 18h30)

Entrée : 5 €

• Où ? Grande Halle de la Villette,
Parc de la Villette, Porte de Pantin,
75019 **Paris**

www.vivez-nature.com

► Dép. 31

Vivre Nature Toulouse

Du 27 février au 1er mars 2015

(10h30 à 19h30 - 1er mars : 10h30
à 18h)

Entrée : 5 €

• Où ? Toulouse Expo, Parc des
Expositions, 31 000 **Toulouse**

www.vivez-nature.com

► Dép. 35

Respire la Vie - Rennes

Du 27 février au 1er mars 2015

(10h30 à 19h00)

Entrée : 5 €

• Où ? Parc-expo de Rennes
Aéroport Hall 10A, La Haie
Gautrais 35172 **Bruz cedex**

www.respirezlavie.com

► Dép. 44

Natura - Nantes

Du 6 au 9 février 2015

(10h00 à 19h00)

Entrée : 5 €

• Où ? La Trocardière, Rezé, 44000

Nantes

www.salon-natura.com

► Dép. 69

Primevère

Du 20 février au 22 février 2015

(Vendredi : 14h - 22h, Samedi :
10h - 20h, Dimanche : 10h - 19h)

Entrée : 8 €

• Où ? Eurexpo, boulevard de l'Eu-
rope, 69680 **Chassieu**

www.salonprimevere.org



FÉVRIER

► Dép. 17

Respire la Vie - La Rochelle

Du 13 au 15 février

(10h00 à 19h00)

Entrée : 10 € / -12 ans : Gratuit

• Où ? Espace Encan, Quai Louis
Prunier, 17000 **La Rochelle**

<http://www.respirezlavie.com>

MARS

► Dép. 30

Salon Sésame

Du 28 au 30 mars 2015

(Vendredi 12h00/21h30, Samedi de 10h30/19h30, Dimanche de 10h30/19h30, Lundi de 10h30/19h00)

Entrée : 6 €

• Où ? Parc des Expositions de Nîmes, 230 Avenue du Languedoc, 30000 **Nîmes**

www.salon-sesame.com

► Dép. 72

Respire la Vie - Le Mans

Du 6 au 8 mars 2015

(10h30 à 19h00)

Entrée : 5 €

• Où ? Centre des expositions du Mans - La Rotonde, 1 avenue du parc des expositions, 72100 **Le Mans**

www.respirezlavie.com

► Dép. 75

Village Bio et Nature

Du 19 au 22 mars 2015

(10h00 à 19h00)

Entrée : 10 € / -12 ans : Gratuit

• Où ? Parc des Expositions de la Porte de Versailles - Hall 4 - 75015 **Paris**

www.vivez-nature.com

► Dép. 75

Vivre Autrement

Du 20 au 23 mars 2015

(10h30 à 20h00)

Entrée : 7 €

• Où ? Parc Floral de Paris, 75012 **Paris**

www.salon-vivreautrement.com

► Dép. 83

La Vie Autrement

Du 20 au 22 mars 2015

(10h00 à 19h00)

Entrée : 5 €

• Où ? Complexe sportif les Blaquières, 83310 **Grimaud**

www.bio-logiques.fr

AVRIL

► Dép. 25

Bio & Co

Du 10 au 12 avril 2015

(10h00 à 19h00)

Entrée : 5 €

• Où ? Centre Micropolis, 25000 **Besançon**

www.salonbioeco.com

RESTEZ CONNECTÉ !



INVITATION

du 27 février au
1^{er} mars 2015

Toulouse

Parc des Expositions



vivrenaturetoulouse@yahoo.fr

Le SALON BIO et NATURE du Sud-Ouest

VIVRE NATURE

Toulouse



AYUR-VANA

Le spécialiste de l'Ayurveda

« Toutes nos plantes sont originaires d'Inde,
elles sont sélectionnées et importées par nos soins
puis analysées, contrôlées et mises en oeuvre en France »

32 compléments ayurvédiques

Douleurs articulaires
Antistress et sérénité
Transit intestinal
Tonus et vitalité
Anti-cholestérol
Minceur
Mémoire...



Les épices



Les cosmétiques

Les infusions



Rejoignez-nous sur



www.ayurvana.fr

En savoir plus ?
Demandez le livret
GRATUIT



SE SOIGNER Naturellement

Inscrivez-vous sur notre site

pour recevoir la
NEWSLETTER

www.sesoignernaturellement.fr

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR :

FAITES CONFIANCE AUX PROFESSIONNELS